တကယ်လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်ကို ဘဝထဲကပဲ ရနိုင်တယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ဘဝ ဆိုတဲ့ ကျောင်း

WHISPER OF WORDS

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

(ပျဉ်းမနားမဟာမြိုင်တောရဆရာတော်)

Whisper Of Words

မာတိကာ

၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

၂။ အောင်မြင်သောဘဝ

အမှာစာ

ဆရာတော်ဟောကြားခဲ့သော တရားများ ကို (တိတ်ခွေမှ) စာအုပ်အဖြစ် (သို့ ရောက် အောင်) ထုတ်ဝေရန် တပည့် ဒကာ, ဒကာမ များ မကြာခဏ လျှောက်ထားခဲ့ကြသည်။ တချို့တပည့်များက စာအုပ်အဖြစ် ဖတ်ရမှ ပို၍ သဘောပေါက်ကြောင်း ပြောကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ တရားများကို အသက်အရွယ် မရွေး၊ အဆင့်အတန်း မရွေး ဖတ်ရှုနိုင်ရန် စီစဉ်၍ ထုတ်ဝေပါမည်။

ဖတ်ရာ၌ လွယ်ကူမှု ရှင်းလင်းမှုရှိရန် တချို့နေရာများ၌ ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

မှန်ကန်သော၊လေးနက်သော အသိအမြင် အတွေးအခေါ်သည် တန်ဖိုးဖြတ်၍ မရနိုင်ပါ။

မှန်ကန်သော အမြင်ပေါ် အခြေခံ၍ မှန်ကန် သော အတွေး၊ မှန်ကန်သော လုပ်နည်းလုပ် ဟန်များ ဖြစ်လာရသည်။ - အမြင်မှန် အတွေး မှန် အလုပ်မှန်မှသာ လူ့ဘဝ၌ အဆင်ပြေနိုင် မည်။

ဆရာတော်သည် လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီး ပွားရေး၊ ဘာသာရေးတို့ကို ဆက်စပ်၍ ပြည့်စုံ စွာမြင်သော အမြင်မျိုးကို နှစ်သက်သည်။ ထို့ ကြောင့် ဟောကြားရာ၌ ဆက်စပ်မှုရှိသော အမြင်ကို ဟောကြားလေ့ရှိသည်။

ဆရာတော်၏တရားတိတ်ခွေများကို နား ထောင်ရ၍ အကျိုးများလှကြောင်း များစွာ သော ဒကာ, ဒကာမများ လျှောက်ထားခဲ့ကြ သည်။ ထိုသို့သိရသည့်အတွက် ဆရာတော် များစွာကြည်နူးပါသည်။

စာအုပ်များကိုဖတ်ရ၍ အကျိုးများကြောင်း လည်း သိရပါသည်။ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းတွင် ဆရာတော်၏ တရားစာအုပ်များကို မိသားစု များ အတူဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းများကို ပြုလျှင် အလွန်ကောင်းလိမ့်မည်ဟု ဆရာတော် မျှော်လင့်တောင့်တပါသည်။

ဆရာတော် အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်း မာမာနေ၍ မြန်မာနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများ အတွက် အကျိုးများမည့် မှန်ကန်သော မျှတ သောအသိအမြင်များကို ဟောကြားပါအုံးမည်။

To know and not to do is not yet to know.

သိပြီးတော့ မလုပ်လို့ရှိရင် မသိသေးလို့ဘဲ။ နည်းနည်းသိ နည်းနည်းလုပ်ပါ။ များများ သိ များများလုပ်ပါ။

အသိအမြင် လေးနက်မှန်ကန်၍ မိမိဘဝ ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။ မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို ထိထိရောက် ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

ဒီနေ့ပြောမယ့် အကြောင်းအရာက စိတ် ဝင်စားစရာ တစ်မျိုးကောင်းတယ်။ တပည့် တစ်ယောက်က ဘုန်းဘုန်းဆီ စာတစ်စောင် ပို့ လိုက်တယ်။ စာအိတ်ထဲမှာ ပုံနှိပ်ထားတဲ့ စာ ရွက်တစ်ရွက်ပါ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ တစ်ခါ တလေ သူ ကြိုက်တာတွေ၊ သူ စိတ်ဝင်စားတာ တွေ၊ ဘုန်းဘုန်း စိတ်ဝင်စားမယ်ထင်တာတွေ ကို စာအိတ်ထဲထည့်ပြီး ပို့တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ဒီတစ်ခါပို့လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာ က ဖတ်ပြီးတော့ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့် တဲ့အခါ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း တာ တွေ့ရတယ်။

အင်္ဂလိပ်လို ရေးတာမို့လို့ အင်္ဂလိပ်လို အကြောင်းအရာလေးကို ဖတ်ပြီးတော့ ဗမာလို ရှင်းပြချင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုပြီး သဘော ပေါက်အောင် ဖြည့်ပြီးတော့ ပြောပြချင်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို မတတ်တဲ့သူအဖို့ ကိစ္စမရှိဘူး။ အင်္ဂလိပ်စကားအပိုင်းကိုချန်ထားလိုက်ပြီးတော့ ဗမာစကားနဲ့ရှင်းပြတဲ့အပိုင်းကို နားထောင်မယ် ဆိုရင် ပြည့်စုံပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတတ်တဲ့ ပရိသတ်ကလည်း ဒီထဲမှာ အများကြီးရှိနေ တယ်။ တချို့အင်္ဂလိပ်လိုတတ်တဲ့ ပရိသတ်ကျ တော့ အင်္ဂလိပ်လိုပြောတာ တစ်မျိုးလည်း စိတ် ဝင်စားစရာ ကောင်းပြီးတော့၊ တစ်မျိုးလည်း ရှင်းပြီးတော့ မှတ်မိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ပြီး တော့ ဒီဘုန်းဘုန်းကလည်းဝါသနာအလျောက် ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက အင်္ဂလိပ်စာဖတ်လေ့ ရှိတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောလေ့ ရှိတယ်။ အကျင့်ပါနေတော့ ပြောတဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ် စကားလုံးတွေ သုံးလေ့ ရှိတယ်။ ဒီအကျင့် ဖျောက်ဖို့တော့ တော်တော် မလွယ်ဘူး။ ဒါ့ ကြောင့် ပြောတတ်သလိုပဲ ပြောလိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် အင်္ဂလိပ်လိုမတတ်တဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမများ မြန်မာလို ပြောပြတဲ့အပိုင်းကို သည်းခံပြီး တော့ နားထောင်ကြပါလို့ . . . ။

ဒီအကြောင်းအရာရဲ့ခေါင်းစဉ်က ဒီစာမှာ ပါတဲ့ အတိုင်းဆိုရင် Rules for Being Hu-man တဲ့။ လူ့အဖြစ်ကိုရမည့် လူတစ်ယောက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာ တချို့ကို ဩဝါဒပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့ သဘောမျိုး၊ လူ့ပြည်ကိုသွားတော့မည့် လူ တစ်ယောက်ကို မှာနေတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ မင်း လူ့ပြည်ကိုသွားတော့မယ်။ မင်း လူ့ပြည်မှာ သိသင့်သိထိုက်တာ၊လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ ကို အခု ကြိုးစားပြီးတော့ မှာလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ။

နံပါတ်(၁)အချက်က -

1. You will receive a body. သင်ဟာ ခန္ဓာတစ်ခုကို ရမယ်။

သူဟာ လူ့ဘဝကို သွားရတော့မယ့်သူ နော်။ လူ့ဘဝရရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရမယ်။ ဒီ ခန္ဓာဟာ ကိုယ်ကြိုက်သလိုရွေးချယ်လို့ရတဲ့ခန္ဓာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကံ ကံ၏အကျိုးအတိုင်းသာ ဖြစ်သင့်သလိုဖြစ်လာတာပါ။ ကိုယ် လို ချင်သလို ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို စိတ်ကြိုက် ပုံသွင်း ယူလို့ မရပါဘူး။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ၊ အကြောင်းကောင်းရင် အကျိုးကောင်းမယ်။

You may like it or hate it but it will be yours for the entire period this time around.

အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သင် ကြိုက်ချင်လည်း ကြိုက်မယ်၊ မုန်းချင်လည်း မုန်းမယ်။ ဒါပေ မယ့် ဒီတစ်ဘဝအတွက်တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ။

ဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားစေ ချင်တယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခဏရတဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း ပိုင်ဆိုင်ထားလို့ မရ ဘူး။ ဒါပေမယ့် လူအများဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ငါအစစ်ပဲလို့ စွဲလမ်းကြတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်း လို့လည်း သေမှာကို ကြောက်ကြတာပဲ။ မစွဲ လမ်းရင် ကြောက်စရာ မလိုဘူး။ အရင်ဘဝ ဘဝတွေကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ အားလုံးကို ပြန်ကြည့်လို့ရရင် ဘယ်လိုများ နေမလဲ။ ဒါလည်း ငါပဲ၊ ဟိုဟာလည်း ငါပဲ၊ လူအမျိုးမျိုး၊ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာအမျိုးမျိုး၊ ခေတ်အမျိုးမျိုး မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝအမျိုးမျိုး၊ အဖြူ၊ အမည်း၊ အညို၊ အဝါ အသားရောင်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ခဲ့တာ တွေကို မှန်းဆပြီး တွေးကြည့်ပါ။ တကယ် တော့ ဘယ်ခန္ဓာမှ ငါ မဟုတ်ဘူး။

လှလှပပရုပ်ရည်ကို ရတဲ့သူကလည်း ဒီ လှပတဲ့ခန္ဓာလို့ သူ ယူဆတာကို ချစ်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ စွဲလန်းတယ်၊ အလှပျက်သွား မှာ၊ အိုသွားမှာ၊ မလှတော့မှာကို သိပ် ကြောက်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အိုမှာ မလှ မှာ ပိုကြောက်တယ်။ လှဖို့အရေး ငွေကြေး အများကြီး အကုန်အကျခံတယ်။ အချိန် အများ ကြီး အကုန်ခံတယ်။

ဒါပေမယ့် တချို့ဒကာမကြီးတွေကတော့ မိန်းမဖြစ်ရတာ မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ "ယောကျ်ားဖြစ်ချင်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်ချင်တယ်။ ယောကျ်ားဖြစ်ရတာပိုပြီးတော့လွတ်လပ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ပိုပြီး လုပ်ပိုင်ခွင့်ရတယ်။ မိန်းမဖြစ်ရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။ အနှောင်အဖွဲ့ အချုပ်အချယ် အမျိုးမျိုး ခံရတယ်။ ခရီးသွားတာတောင် တစ်ယောက်တည်း မသွားရဲဘူး၊ အန္တရာယ်များတယ်'စသည်ဖြင့် ပြောကြတယ်။

သို့သော် ဘဝသံသရာမှာ ယောကျ်ားဖြစ် ရတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊

မိန်းမဖြစ်တဲ့အခါ လည်း ရှိတယ်။ ယောက်ျားဖြစ်ရတဲ့ အခါမှာ လည်း ယောက်ျားဘဝနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ် အောင်ကြိုးစားမှ ယောက်ျားဖြစ်ရကျိုး နပ်မယ်။ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်မားအောင်၊ စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်မား အောင် ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ လုပ်တာကိုင်တာက အစ အစစအရာရာမှာ ကောင်းသထက်ကောင်း အောင် အမြဲကြိုးစားနေမှ ယောက်ျားဖြစ်ရကျိုး နပ်မယ်။

ယောက်ျားဖြစ်ရတော့ အရွယ်ရောက် လာရင် အိမ်ထောင်ပြုမယ်။ အဲဒီအခါ သစ္စာ ရှိတဲ့ ခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်အောင်၊ ဖခင်ကောင်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ၊ ဒီထက်ပိုအရေးကြီးတာ ကတော့ မှန်ကန်တဲ့၊ လေးနက်တဲ့ တရားအသိဉာဏ်ရအောင် လုပ်နိုင်မှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အပျော်အပါးနဲ့ သောက်စားပြီး အချိန်ကုန်သွားရင် လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဘူး။ ရင်း စားတောင် ပြန်ရချင်မှ ရမယ်။ ဒါကြောင့် ယောက်ျားဖြစ်ရရုံနဲ့ မာနကြီးနေလို့ မဖြစ်သေး ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသား တစ်ယောက် ဖြစ် အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုသေးတယ်။

မိန်းမဖြစ်ရတဲ့သူတွေလည်း ဘာမှ စိတ် မညစ်ပါနဲ့။ မိန်းမဘဝနဲ့လုပ်နိုင်တာတွေအများ ကြီး ရှိပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဘယ်သူက ပိုအခွင့်သာတယ်လို့ ပြောဖို့ မလွယ် ဘူး။ ကြိုးစားတဲ့သူကသာ သာမှာပါပဲ။ များ သောအားဖြင့် ယောက်ျားတွေက ပြင်ပလောက ကို ပိုပြီးအာရုံပြုကြတယ်။ မိန်းမတွေကအတွင်း လောကကို ပိုပြီး အာရုံပြုကြတယ်။ အရေးကြီး တာက မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာ စိတ်နေသဘော ထား အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် လေးလေးနက် နက် မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ ဉာဏ်ပညာရအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ၊ အိမ်ထောင်ပြုပြန်ရင်လည်း သစ္စာ ရှိတဲ့ ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်၊ မိခင်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

လူဖြစ်ရုံနဲ့ လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်။

တပည့်လေးတစ်ယောက်အကြောင်း ပြော ပြချင်တယ်။ အဲဒီတပည့်လေးနဲ့ အရင်က နှစ် အတော်ကြာကြာ အတူနေခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီ တုန်းက သူကကိုရင်လေးပါ။ သူက အရင်ဘဝ တုန်းက မိန်းမဖြစ်ခဲ့တယ်။ မိန်းမဖြစ်တဲ့ဘဝက ခင်ပွန်းက အခုထိ အသက်ရှင်လျက်ပဲ ရှိသေး တယ်။ အရင်ဘဝက သားသမီးတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ သူက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေ တာ။ ဘာကြောင့်သေတာလဲလို့ မေးကြည့် တော့ သားမဖွားနိုင်လို့ သေရတာလို့ ပြောပါ တယ်။ သားမဖွားနိုင်လို့ သေရတဲ့ဒုက္ခ ဘယ် လောက်ကြီးမယ်ဆိုတာ မှန်းဆလို့ ရနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ သေခါနီးမှာ သူ မိန်းမပြန်ဖြစ်ရမှာ ကြောက်တယ်လို့

ပြောပါတယ်။ လူ့ဘဝ ပြန်ရ ရင် ယောက်ျားပဲဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြခဲ့တယ်။ သူ့ဆန္ဒအတိုင်းပဲ ယောက်ျားဖြစ်ရတယ်။ ကိုရင် ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်တယ်။ နောက်တော့ လူ ထွက်ပြီး အခုတော့ အရောင်းအဝယ်လုပ်ပြီးမိဘကို လုပ်ကျွေးတယ်။ အိမ်ထောင်မပြုဘူး။ သူ ယောက်ျားဖြစ်လာပေမယ့် ယောက်ျားဖြစ်ရုံ နဲ့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီလို့ မပြောနိုင်သေးဘူး။ ဒါ ရင်းရင်းနှီးနှီးသိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝအဖြစ် မှန်ပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လေးလေး နက်နက် သိပြီးတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေဘဲ အချိန်ရှိတုန်း လူ့ဘဝမှာ ရနိုင်တဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အသိဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။

2. You will learn lessons.

ရောက်သွားတဲ့ဘဝမှာ သင်ဟာ သင်ခန်း စာတွေ အများကြီး ဆည်းပူးရလိမ့်မယ်။ ရအောင် လုပ်ရလိမ့်မယ်တဲ့။

You are enrolled in a full time informal school called life.

ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ သင်ရိုးသတ်မှတ်ချက် မရှိတဲ့ အချိန်ပြည့်ကျောင်းကြီးမှာ သင့်ကို စာရင်း သွင်းထားပြီ။

ဘဝကို ကျောင်းလို့တင်စားခေါ်ထားတာ အင်မတန် လေးနက်ပြီး အင်မတန် လှပတယ်။

အင်မတန်လည်း ပေါ်လွင်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ကျောင်းပဲလို့ တကယ် သဘောပေါက်ရင် အင်မတန် အကျိုးများမယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုတာ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်မယ်။ နေ့စဉ် ခံစားတွေ့ကြုံနေ ရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် နား လည်သဘောပေါက်ဖို့၊ ကျေညက်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးတယ်။

Each day in this school you will have the oppotunity to learn lessons.

ဒီကျောင်းမှာ နေ့စဉ်ပဲ သင့်အတွက် သင် ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးခွင့်ရလိမ့်မယ်။

ဒီကျောင်းက ကျောင်းပိတ်ရက် မရှိဘူး။ ကျောင်းတက်ချိန်၊ ကျောင်းဆင်းချိန် မရှိဘူး။ နေ့စဉ်ပဲ သင်ခန်းစာ တွေ ဆည်းပူးနေရတယ်။ နေ့စဉ်ပဲ စာမေးပွဲ အစစ်ခံနေရတယ်။ သင် ခန်းစာတိုင်းဟာ စာမေးပွဲပဲ။ အတွေ့အကြုံ တိုင်းဟာ သင်ခန်းစာပဲ။

သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်မှ ဘဝ အတွေ့ အကြုံထဲက လေးနက်တဲ့ သင်ခန်းစာရမယ်။

ပေါ့ပေါ့တန်တန် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေသွားရင် အသက်သာ ကြီးသွားမယ်၊ ဉာဏ်ကြီး မလာ ဘူး။ စိတ်နေသဘောထား လေးနက်မှု၊ မြင့် မြတ်မှု ဖြစ်မလာဘူး။

အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို ဘဝ အတွေ့အကြုံထဲကပဲ ရနိုင်တယ်။ စာအုပ်ထဲ က မရနိုင်ဘူး။ ဘဝဟာ အလေးနက်ဆုံး စာအုပ်ပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့စဉ်ဘဝ (daily life)ထဲမှာ ကျင့်သုံးနေကြတဲ့

တပည့်တွေဟာ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် သဘောထားတွေ ပိုပြီး လေးနက်မှန်ကန်လာတယ်။ လေးနက်တဲ့ မြင့် မြတ်တဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ ထားနိုင်လာတယ်။ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေ တာတွေ၊ မြင်ရတာတွေ၊ ကြားရတာတွေ၊ ထိရ တာတွေ၊ တွေးတောကြံဆတာ၊ သိတာတွေကို သတိနဲ့ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ သတိဟာ အကောင်းဆုံးကိရိယာဖြစ်ပါတယ်။ သေး ငယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ အကြီးကြီးမြင်ရသလို၊ သတိနဲ့ ကြည့်ရင် အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။ ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘာဝအကြောင်း အကျိုးတွေ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးတွေကို နက်နက်နဲနဲ မြင်လာ မယ်။

You may like the lessons or think them irrelevant or stupid.

ဒီသင်ခန်းစာတွေကို သင် သဘောကျ ချင်လည်း ကျမယ်။ အရေးမပါဘူးလို့ ထင်ချင် လည်း ထင်မယ်။ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့လည်း ထင်ချင်ထင်မယ်။

ဉာဏ်နည်းတဲ့သူအဖို့ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်တဲ့ကိစ္စဟာ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူအဖို့ သိပ် အရေးကြီးတာ၊ လေးနက်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်အရာကိုဖြစ်ဖြစ် လေးလေး နက်နက် နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

3. There are no mistakes, only lessons. အမှား မရှိပါဘူး။ သင်ခန်းစာတွေချည်း ပါပဲ။

ကောင်းတာ တွေ့ရလည်း ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလဲဆိုတာကို နားလည်အောင် ကြိုး စားပြီးတော့ ဒီထက်ကောင်းအောင် ဆက်လုပ် ရမယ်။ ဆိုးတာတွေ့လည်း ဘာဖြစ်လို့ ဆိုး တာလဲဆိုတာ နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး တော့ နောင် အဲဒီလို မဖြစ်အောင် ပြုပြင်ရ မယ်။ ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြုပြင်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အဆိုးတွေထဲက၊ အမှား တွေထဲက၊ ဒုက္ခတွေထဲကမှ တကယ် လေးနက် တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရတာပါ။

ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူတွေဟာ မမှားဘူးဘဲ နဲ့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ အမှားကိုသိပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြုပြင် နိုင်လို့ အမှားနည်းသွားပြီး ပညာရှိဖြစ်လာတာ။ မမှားဖူးတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ အမှားကင်းဖို့ဆိုတာ လည်း သိပ်တော့ မလွယ်ဘူး။ အမှားနည်းဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာ။ အမှားတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မမှားဖို့ မလုပ်မိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

Growth is a process of trial and error, experimentation.

လုပ်ကြည့်လိုက်ရင်း မှားမှန်းသိရင်း ပြင် လိုက်ရင်းနဲ့ပဲ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ကြီးထွားတဲ့သူ ဖြစ်လာတာပဲ။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို လုပ်နေရတာနဲ့ တူ တယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု လုပ်နေရတာပဲ။ အမှားတွေကို မြားမြားပြင်နိုင် တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ တချို့ဟာ မှားနေမှန်း မသိဘူး။ တချို့တော့ မှားမှန်းသိပါလျက်နဲ့ မပြင်ချင်ဘူး။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ အသိဉာဏ် မကြီးထွားဘူး။

The failed experiments are as much a part of the process as the experiments that ultimately works.

မအောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်မှုဟာ အောင်မြင် တဲ့ စမ်းသပ်မှုလိုပဲ အသိဉာဏ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုတွေ အမျိုးမျိုး လုပ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ အောင်မြင်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စမ်းသပ် မှုမျိုးလည်း ရှိသလို၊ မအောင်မြင်တဲ့ မှားတဲ့ စမ်းသပ်မှုမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလို လုပ် ရင် မှားတယ်လို့ ကိုယ်တွေ့သိလိုက်ရတာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူများ မှား သွားတာကိုကြည့်ပြီးတော့

ကိုယ်က သင်ခန်းစာ ယူရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဆိပ်သောက်ရင် သေတယ်ဆိုတာမျိုး ကိုယ်တွေ့ မစမ်းသပ်သင့် ဘူး။ ထို့အတူပဲ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုလည်း ကိုယ် တွေ့ မစမ်းသင့်ဘူး။ သူများအမှားထဲက သင်ခန်းစာယူတတ်တဲ့သူက ပိုပြီးအမှားနည်းတယ်။

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့သူဟာ ဒုက္ခနဲ့တွေ့ တဲ့အခါ ဒုက္ခထဲက ပညာရပြီးတော့ ကောင်း တာကို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်သွားနိုင်တယ်။ အဆိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ မှန်တာ ကောင်းတာ ကို ... ဆက်လုပ်နိုင်တဲ့သူ၊ သဘောထားမှန်အောင် ထားနိုင်တဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူ ဟာ မကြာခင် ကောင်းတာတွေ့ကြုံရမှာ သေချာတယ်။ အဆိုးနဲ့တွေ့ရတဲ့အခါ မှားတာတွေ ထပ်လုပ်ရင် ကိုယ့်အမှားရဲ့ဒဏ်ကို ကိုယ်ပြန်ခံ ရပြီးတော့ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားမယ်။ သူများ မှားလို့ ကိုယ်ခံရတာထက် ကိုယ်မှားလို့ ကိုယ် ခံရတာက ပိုဆိုးပါတယ်။ အမှားများတဲ့သူ၊ သဘောထားမှားနေတဲ့သူ၊ သဘောထားသေးတဲ့သူဟာ စိတ်ဝေဒနာဖြစ်တယ်။

4. In the long run we get what we deserve.

ရေရှည်မှာ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တာ ကိုယ် ရတယ်။

ကောင်းတာ တွေး၊ ကောင်းတာ ပြော၊ ကောင်းတာ လုပ်တဲ့သူဟာ ရေရှည်မှာ ကောင်း ကျိုးကိုရမှာ သေချာတယ်။ ရေရှည်ကိုကြည့်ပါ။ မျက်တောင်တဆုံး မကြည့်ပါနဲ့၊ မျက်စိ တဆုံး ကြည့်ပါ။

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့နေပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်နေ သဘောထားကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်းသိနေတဲ့ သူဟာ ကောင်းတာတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးစသည်ဖြင့် မြင့်မားတဲ့အခါ မှာ သတိလက်လွတ် ဖြစ်မသွားဘူး။

စိတ်ကြီးဝင်တာ၊ မာနကြီးတာ၊ ဘဝင်မြင့် တာတို့ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ မာန်ကိုချထားပြီးတော့ "အခုအချိန်မှာ အစစအရာရာ အကြောင်းညီ ညွတ်လို့ အဆင်ပြေနေတာ၊ နောင်လည်း ဆက် ပြီးတော့ အဆင်ပြေအောင် သတိကြီးကြီးထား ပြီးတော့ အမှားနည်းအောင် ပြောဆိုနေထိုင် လုပ်ကိုင်ရမယ်"ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်တာတွေ၊ ပြောတာတွေ၊ တွေးတာတွေမှာ အမှားပါရင် ပြုပြင်သွားတယ်။ ကိုယ့်အမှားကို မိတ်ဆွေ ကောင်းတွေက ထောက်ပြရင် စိတ်မဆိုးဘူး၊ ကျေးဇူးတင်တယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင် တယ်။

ကိုယ့်မှာ ရထားတဲ့ရာထူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သုံးပြီးတော့ အများအကျိုးရှိမည့် ကိစ္စတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက် နိုင်တဲ့သူဖြစ်ရတာ ဝမ်းသာစရာ သိပ်ကောင်း ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်မှုပိုရချင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင် ရွက်ပါ။

သတိနည်းတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့သူ ကတော့ ပစ္စည်းရှိလေ မာနကြီးလေ၊ ရာထူး တက်လေ မာနတက်လေ ဖြစ်ပြီးတော့ ငါ လုပ် တိုင်း ဖြစ်တယ်။ ငါလုပ်မှ ဖြစ်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ ငါ တတ်တယ်၊ ငါ့လောက် သူများတွေ မသိဘူး၊ မတတ်ဘူး၊ ငါ ဘယ်သူ့ကို ဂရုစိုက် နေရဦးမှာလဲ၊ ငါ့ကို ဆရာလာမလုပ်နဲ့ စသည် ဖြင့် စိတ်ကြီးဝင် မာနကြီးပြီးတော့ အမှားတွေ လုပ်မိတတ်တယ်။ တစ်နေ့မှာ ကိုယ့်အမှား ကြောင့် ကိုယ်ဒုက္ခရောက်ရမယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ အေးချမ်း ကြည်လင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါမှ အရှုံးကြီး ရှုံးတာပဲ။

လူ့ဘဝကိုရတာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထား၊ လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရမှသာ လူဖြစ် ကျိုးနပ်မယ်။

ရာထူးနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိပေမယ့် မြင့်မြတ် တဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊

လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိုမရရင် လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဘူး။ သေ တော့ သွားကြားထိုးတံတစ်ချောင်းတောင် ယူသွားလို့ မရဘူး။ တစ်ဘဝစာလောက် စဉ်းစားတဲ့သူတွေ လူဖြစ်ရှုံးတယ်။ တချို့ တစ်ဘဝစာ လောက်တောင် မစဉ်းစားဘူး။ တစ်နပ်စာ လောက် စဉ်းစားတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ရာ ထူးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ယစ်မူးပြီးတော့ ကြီးတဲ့ အခါ ဘဝအဓိပ္ပာယ်မဲ့ပြီး စိတ်ရောဂါလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ တော်တော်များပါ တယ်။ ရာထူးတွေ ပစ္စည်းတွေရှိပြီး မိသားစု ဆက်ဆံရေးမှာ မရိုးသားလို့၊ သစ္စာမရှိလို့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုမရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ရာထူးကြီးလေလေ အဖော်ကောင်း မိတ် ဆွေကောင်း နည်းလေလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ မြှောက်ပင့်ပြီးတော့ ပေါင်းမယ့်သူတွေတော့ များပါတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် လေးလေးစားစား ပြောမည့်သူ ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ခြေ လွတ်ပြီး ခြေထောက်နဲ့မြေကြီး မထိတော့ဘဲ အမှားတွေကို အမှန်ထင်ပြီး လုပ်မိတတ်တယ်။ ရာထူးကြီးလေ အမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစားပြောမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းရှိဖို့ အရေးကြီးလေပဲ။ ပစ္စည်းရှိတဲ့သူတွေလည်း ထို့အတူပါပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာအားကိုးနဲ့ ထင်ရာ လုပ်တတ်တယ်။

A lesson is repeated until learned.

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မကျေညက်ရင် အဲဒီ သင်ခန်းစာပဲ ထပ်တွေ့ရမယ်။ စာမေးပွဲ မအောင်ရင် အဲဒီအတန်းပဲ ထပ်နေရဦးမယ်။ A lesson will be presented to you in various forms until you have learned it.

သင်ခန်းစာမရမချင်း ဒီသင်ခန်းစာရမယ့် အခြေအနေကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ထပ်တွေ့ရ မယ်။

ဘဝမှာ ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေ အမျိုး မျိုးမှာ ရသင့်၊ ယူသင့်တဲ့ သင်ခန်းစာကို ယူရ မယ်။ မယူမိရင် မယူမချင်း အဲဒီအခက်အခဲ မျိုး ထပ်တွေ့ရမယ်။ တချို့လူတွေဟာ ဘဝ အတွေ့အကြုံထဲက သင်ခန်းစာကို မယူကြဘူး။ ကြုံနေကျအခက်အခဲ၊ တွေ့နေကြစိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေ့ကြုံနေရတယ်။ နှစ် ပေါင်းများစွာ၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြုံနေရ ပေမယ့် သင်ခန်းစာ မယူဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က ပြုပြင်သင့်တာကို မပြုပြင်ဘူး။ ငါက ကံဆိုးပါ တယ်ဆိုပြီး ကံကိုပဲ ပုံချကြတယ်။

ကံကို ပုံချတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ငါ့ ကိုယ် ငါ မပြုပြင်ချင်ဘူး၊ မပြုပြင်နိုင်ဘူး၊ ငါ့ ကိုယ်ငါ တာဝန်မယူချင်ဘူး၊ ငါ့ချို့ယွင်းချက် ဟာ ငါ့တာဝန်မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတာနဲ့ အတူတူ ပဲ။ ပြုပြင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိရင်

ပြုပြင်လို့ရပါတယ်။

တ ပည့် လေး တစ် ယောက် အ ကြောင်း မကြာခင်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ပြောပြမယ်။ အဲဒီတပည့်လေးက ပညာတတ်၊ ဘွဲ့ရ၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာလည်း ပြည့်စုံတယ်၊ သူ့မှာ အိမ်ရှိတယ်။ ကားရှိတယ်။ သူက စာဖတ်ဝါသနာလည်းပါ တော့ စာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုမှာ သွားပြီး တော့ စာဖတ်လေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ ဖတ်နေတဲ့ စာအုပ်ကို သိပ်သဘောကျတယ်။ အပိုင်လိုချင်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်က ဝယ်လို့ လည်း မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူမှ မသိအောင် အဲဒီစာအုပ်ကို သူယူခဲ့တယ်။ စာအုပ် ကို ယူခဲ့ပြီးတော့ သူ့ကားသူမောင်းပြီး အိမ် ပြန်လာတော့ လမ်းမှာ ကားတိုက်မလို့ နှစ်ကြိမ် ကြုံရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ မတည်ငြိမ်ဘူး၊ မအေးချမ်းတော့ဘူး။ စိတ်က ကားမောင်းနေ တဲ့ အခြေအနေမှာ မရှိဘူး။ တွေဝေနေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တတ်နိုင်သလောက် သတိထားပြီး တော့ ကားကိုမောင်းပြီး အိမ်ရောက်လာတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ အဲဒီစာအုပ်ကို စားပွဲ ပေါ် တင်ထားလိုက်တယ်။ . ဖတ်ဖို့အချိန်ရတဲ့ အခါ အဲဒီစာအုပ်ကို သူ ဖတ်တယ်။ အပြင် သွားစရာရှိတဲ့အခါ သွားတယ်။ သူ ပွင့်ပွင့်လင်း လင်း ပြောပြတာက အပြင်က ပြန်လာတဲ့အခါ သူ့အခန်းထဲကို သူဝင်လိုက်လို့ စားပွဲပေါ် တင် ထားတဲ့ စာအုပ်ကို မြင်လိုက်ရရင် သူ တုံ့ သွားတယ်။ သူ ခြောက်ခြားသွားတယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုကို သူမရဘူး။ ဒါ စာကြည့်တိုက်ကစာအုပ် ဘယ်သူမှမသိအောင် ခိုးယူလာတာကိုး။ အဲဒီတော့ စာအုပ်က သူ့ကို ခြောက်လှန့်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားလို့မရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုမရှိတော့တာ ကြီးမားတဲ့ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ မလေးစားတာက ဒါလောက် မဆိုးသေးဘူး။

ဒီစာအုပ်ကိုမြင်ရတိုင်း စာအုပ်က ခြောက် လှန့်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ စာအုပ်က သူ့ကို ပြောနေသလိုပဲ- မင်း ငါ့ကို မပိုင်ဘူး၊ မင်း ငါ့ ကို ခိုးလာတာ၊ မင်း မတရားဘူး၊ မင်း မရိုး သားဘူး၊ ဒါ မလုပ်ထိုက်ဘူး။ အဲဒီလို သူ့စိတ် က သူ့ကိုပြောနေတယ်တဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကြည့်တတ်ရင်တရားတယ်၊ မတရားဘူးဆိုတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။လူတိုင်းရဲ့စိတ်ထဲမှာအင်မတန် မျှတတဲ့၊ ဘက်မလိုက်တဲ့ အမှန်အတိုင်း ဆုံး ဖြတ်နိုင်တဲ့ တရားသူကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့ကို ညာလို့မရဘူး။

ဒီ တ ပည့် လေး ဟာ ဆိုး သွမ်း နေ တဲ့ သူ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ တော်တော်လေး ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ တရား အားထုတ်တာလည်း ဝါသနာပါတယ်။ နေ့စဉ် တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့စိတ်ကို သူတတ်နိုင်သလောက် သိပြီး နေလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို နေ တတ်လို့လည်း သူ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ခြောက် ခြားမှု၊ မငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို သိနေတာ။ ဒီလို

သိနေတာကြာတော့ ဒီစိတ်ပင်ပန်းမှုကို မခံနိုင် တော့ဘူး။ မခံချင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူမှ မသိပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ သိနေတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပြန်ရ အောင်လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်။ အဲဒါနဲ့ အဲဒီ စာ အုပ်ကို စာကူးစက်မှာ သွားကူးပြီးတော့ မူရင်း ့စာအုပ်ကို စာကြည့်တိုက်မှာ ပြန်ထားလိုက်တယ်။ ပြန်ထားပြီးမှ သူ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်း သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လိုက်တယ်၊ နောင်အခါ ဘယ်တော့မှ သူ တစ်ပါးပစ္စည်းကို မပေးဘဲမယူတော့ဘူး။ အဲဒါ ကိုလည်း သူ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောတယ်။

မမှားတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မှားတဲ့ အထဲက သင်ခန်းစာယူပြီးတော့ ဒီအမှားမျိုး နောက်ထပ်မမှားရအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ အရေး ကြီးတယ်။ အမှားများလေ ဒုက္ခများလေပဲ။ အမှားထဲက ပညာရပြီးတော့ ပြုပြင်သွားလေ လေ ပညာဉာဏ် ကြီးလေလေပဲ။ ဒီတပည့်လေးဟာ အမှတ်တမဲ့ မနေလို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို သူ သိနေလို့ ပြုပြင်နိုင်သွားတာ ပါ။ သတိနဲ့မနေတတ်ရင် လောဘကပဲ ကြီးစိုး ပြီးတော့ ထပ်ထပ်မှားနေဦးမယ်။

When you have learned it, you can then go on to the next lesson.

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သေသေချာချာ နား လည်သွားပြီ။ သဘောပေါက်သွားပြီ၊ ကျေ ညက်သွားပြီဆိုရင် နောက်သင်ခန်းစာတစ်ခုကို တက်ရပြီ။

တစ်တန်း အောင်သွားရင် နောက်တစ်တန်း တက်ရပြီး ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့၊ ပိုနက်နဲတဲ့ ဉာဏ် ရဖို့ အခြေအနေနဲ့ တွေ့ရပြီ။ ကောင်းတယ်လို့ သိလိုက်ရတာတစ်ခုကို ချက်ချင်း လက်တွေ့ လုပ်လိုက်ရင် နောက်ထပ် အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာမယ်။ မလုပ်ဘဲနေလိုက်ရင် နောက် ထပ် မသိနိုင်တော့ဘူး။

5. Learning lessons does not end.

ပညာသင်တာဟာ အဆုံးမရှိဘူး။

သင်ခန်းစာယူစရာဆိုတာ အမြဲ ရှိတယ်။ သေတဲ့နေ့ထိ ပညာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးလေ့လာရမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား အား ထုတ်ရာမှာလည်း အချိန်အပိုင်းအခြား အကန့် အသတ်မထားဘဲ နိုးတဲ့အချိန်ကနေ အိပ်ပျော် သွားတဲ့အချိန်ထိ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး တော့ သတိကပ်ပြီးနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်သင့်တယ်။ သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားတာနဲ့ မောဟဖြစ်နေမယ်။ မောဟဖြစ်နေရင် အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သင်ခန်းစာတွေ မရနိုင် ဘူး။

ဘယ်လောက်ထိ ရည်ရွယ်ချက်ထားသင့် သလဲဆိုရင် အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် နေရနေရ သေခါနီးနောက်ဆုံးစက္ကန့်ထိ သတိနဲ့ နေမယ်၊ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာဖြစ် နေတာတွေကို သိပြီးနေမယ်။ ဖြစ်နေတာတွေ အားလုံးဟာ သဘာဝတရားတွေ၊ အနတ္တ တရားတွေ မမြဲဘူး။ ကျေနပ်စရာတွေ မဟုတ် ဘူးဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့သိပြီးနေမယ်။ အဲဒီလို သိနေရင်း၊ မြင်နေရင်းပဲ သေမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက် ထားသင့်တယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ အား ငယ်ပြီးတော့ သေရတာ မကောင်းဘူး။

ဘဝဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ စိတ် ဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ တကယ် လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဘဝထဲကပဲ ရနိုင် တယ်။ ဒီနေ့ ငါ ဘယ်လိုအသိဉာဏ်မျိုး ရ လိုက်သလဲဆိုတာ နေ့စဉ် မေးသင့်တယ်။ ဘာ အသိဉာဏ်မှ တိုးမလာဘဲ တစ်နေ့တာ ကုန် သွားတာ၊ စားလိုက်သောက်လိုက် ငိုလိုက်ရယ် လိုက်နဲ့ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတာ တွက်ခြေ မကိုက်ဘူး။ နှမြောစရာကောင်းတယ်။ တစ်နေ့ ကုန်သွားလို့ သေဖို့တစ်ရက်နီးလာတာက လွဲလို့ ဘာမှ ထူးခြားမှု မရှိဘူး။

ည အိပ် ရာ ဝင် တဲ့ အ ခါ မှာ လည်း အိပ် မပျော်သေးခင်မှာ သတိကပ်ပြီးတော့ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို သိပြီးတော့ အိပ်သင့်တယ်။ စိတ်ကို အေးချမ်းကြည်လင် အောင်ထားပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ အိပ် သင့်တယ်။ နိုးနိုးချင်းလည်း တခြား ဘာမှ ပူပင်သောကဖြစ်စရာတွေကို မတွေးဘဲ ချက်ချင်း တရားရှုမှတ်ပြီးတော့ သတိနဲ့ နေသင့်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ တစ်နေ့တာကို စ,ရတာ ကောင်းတယ်။

အဲဒီလို နေ့စဉ် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး သတိကပ်ပြီးတော့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကြိုး ကြိုးစားစား စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကြည့်ပါ။ (၂) နှစ်

(၃)နှစ်လောက် လုပ်ကြည့်ရင်ပဲ စိတ်ဓာတ် ကော အသိဉာဏ်ပါ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ သဘောထားမှန်တဲ့သူ၊ သဘော ထားကြီးတဲ့သူဖြစ်လာမယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ်နေနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။
သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ရသွားရင် သတိမပါ ဉာဏ် မပါဘဲ ပေါ့ပေါ့နေ ပေါ့ပေါ့စား နေတာမျိုး မနေနိုင်တော့ဘူး။

အသက်ကြီးတာ ငယ်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ တချို့ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် (၂၀)ဝန်းကျင် လောက်ပဲရှိသေးတယ်။ ဝါသနာပါလို့ အချိန်ရ သလောက်ကြိုးစားအားထုတ်လာတော့တစ်နေ့ တခြား စိတ်နေသဘောထား အတွေးအခေါ် အမြော်အမြင်တွေ မြင့်မားလေးနက်လာတာ တွေ့ရတယ်။ လူကြီးဆန်လာတယ်။ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။ ခိုတာ ကပ်တာ ပျင်းတာ မရှိဘူး။ မြင်ကောင်း ကြား ကောင်းရုံ ဟန်ပြအလုပ်မျိုး မလုပ်ဘူး။ တကယ် တန်ဖိုးထားတာကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန် ခွန်စိုက်လုပ်တယ်။ ဘာမဆို အေးအေးဆေး ဆေး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး အထပ် ထပ်သုံးသပ်ပြီး လုပ်လေ့ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဆိုရင် ကြိုကြိုတင်တင်အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားတယ်။ ပြင်ဆင်တယ်။ တစ်ခါ တလေ ချွတ်ချော်သွားတာ၊ လွဲမှားသွားတာရှိရင်လည်း သတိရှိနေလို့ မှားမှန်းစောစော သိပြီး ချက်ချင်း ပြန်ပြင်နိုင်တယ်။

အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောဆို ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပြောမယ်၊ ဘယ်လိုစကား လုံးသုံးမယ် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်တွေးပြီး ပြင် ဆင်ထားတယ်။ စကားတစ်ခု ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခါလောက် ပြောကြည့်ပြီးမှ သင့် တော်မှ ပြောမယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့သူအဖို့ ဒါ အကြာကြီး စဉ်းစားမနေရပါဘူး။ စက္ကန့်ပိုင်းနဲ့ ပြီးပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တတ်၊ ပြောတတ်တဲ့သူ ကို အားလုံးက တဖြည်းဖြည်း ပိုလေးစားလာ တယ်။ ဒါကြောင့်-ကိုယ့်ကို အများက လေးစား တာကို လိုလားရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး တော့ ပြောပါ၊ လုပ်ပါ။

ဒီလိုနေသွားရင် သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှု ကို ရရုံမကပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု လည်း တိုးလာမယ်။ အဲဒါ ပိုတောင်အရေးကြီး ပါတယ်။ တချို့က အဲဒါကို ထည့်မစဉ်းစားကြ ဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။ အထင် သေးမှာကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်။ အထင်ကြီး တယ်ဆိုတာ ဟုတ်တာထက် ပိုပြီးထင်နေတာ၊ အထင်သေးတယ် ဆိုတာလည်း ဟုတ်တာ အောက် လျော့ပြီးထင်နေတာ၊ နှစ်ခုစလုံးဟာ အမှန်မဟုတ်ဘူး။

တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု တိုးနေအောင် နေသွားနိုင်မှသာ ကိုယ့်ဘဝကို အားရကျေနပ်မယ်။ သူများ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ သိပ်အရေးမကြီးလှဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ခဏ ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတစ်ခုပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ လေးငါးရက်လောက်က တပည့် လေးတစ်ယောက် ရောက်လာပြီးတော့ သူ့ဘဝ ထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ ခံစားရတာ သိရတာကို ပြောပြတယ်။ သူက လည်း တရားဝါသနာပါသူ ဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင် သလောက် သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင် ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း သူ့စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်နေ တာကို သတိထားလေ့ရှိတယ်။ သူက ငါးပါး သီလကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံးထိန်းသိမ်းတယ်၊ ရိုးသားတယ်၊ ကူညီတတ်တယ်၊ ပေးကမ်း လှူ ဒါန်းတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထားတစ်ခု က သူ အဲဒီလို သီလနဲ့နေတယ်၊ မဟုတ်တာ မမှန်တာ မလုပ်ဘူးဆိုတာကို သူများသိအောင် သူက အမြဲတမ်း ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ သူများက မမှန် ကန်တာ မရိုးသားတာတွေ လုပ်လိုက်တယ်။ သူက မှန်မှန်ကန်ကန် ရိုးရိုးသားသား လုပ် လိုက်တယ်ဆိုရင် သူ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်တာ ကို သူများသိအောင် သူ ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။

သူများက မသိလို့ရှိရင် သူ နေလို့ကို မရဘူး။ မနေနိုင်ဘူး။

အခုနောက်ပိုင်း လေး၊ ငါး လလောက် အတွင်းမှာ သူ တရားကို တော်တော်လေး ကြိုး စားပြီးတော့ အားထုတ်တော့ သူ့စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလာပြီးတော့ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ ဆို တော့ သူ့ဟာသူကောင်းတာလုပ်တာကို သူများ သိဖို့ မလိုတော့ဘူးဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ သူက ပြောတယ်၊ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်လာတော့ နေရထိုင်ရတာ ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းလာတယ်။ လွတ်လပ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက ကောင်း တာ တစ်ခုခုလုပ်ပြီးရင် ဒါကို သူများသိအောင် ပြောရဦးမယ်၊ သိသိသာသာဖြစ်ဖြစ် မသိမသာ ဖြစ်ဖြစ် သူ လိုက်ပြောချင်နေတယ်။ မပြောရ သေးရင် နေမထိထိုင်မထိ ဖြစ်နေတယ်။ အခု တော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို သူလုပ်တယ်။ သူများသိတာ မသိတာ အရေးမကြီးတော့ဘူး။

ကိုယ်က ကောင်းတာတစ်ခုခုကို လုပ်ပြီး တော့ လူသိခံချင်တာကိုက ဒုက္ခကြီးတစ်ခုပါ။ ဒါလည်း လောဘတစ်မျိုးပဲနော်။ မာနလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ပေါ်လွင် ချင်တယ်။ သူများ သိစေချင်တယ်။ သူများ တွေ ငါ့လို မလုပ်နိုင်ဘူး။ ငါ သူများထက်သာ တယ်ဆိုတဲ့ မာနပါတယ်။

အခုတော့ ကိုယ်ကောင်းတာလုပ်တာ သူ များ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ အရေး မကြီးဘူးဆိုတော့ လွတ်လပ်သွားတယ်။ အေး ချမ်းသွားတယ်။ သူများမသိမှာစိုးနေရင် မအေး ဂျိမ်းဘူး။ လိုက်ပြောပြန်ရင်လည်း ကြွားတယ် လို့ အပြောခံရမှာ စိုးရတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာလုပ်တာ ကိုယ့်ကို သူများ အထင်ကြီးစေချင်လို့

လုပ်တာလား၊ ဒါ ကို သေသေချာချာမေးရမယ်။ သူများ အထင် ကြီးတာခံရဖို့ လုပ်တာဆိုရင်တော့ လုပ်နေရင်း ကို စိတ်ကဆင်းရဲနေမှာပဲ။ ကောင်းတာကို လုပ်နေရင်းနဲ့ကိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရဦးမှာပဲ။ လွတ် လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုးသားတဲ့စေတနာနဲ့ ကောင်း တာကိုလုပ်နိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ခာတ် နဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်မှုအတွက် အထောက် အပံ့ဖြစ်မယ်။ ဂုဏ်ကိုလိုချင်လို့ လုပ်ရင်တော့စိတ်ခာတ်အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်နေတုန်း မှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ထားနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို သိနေအောင် ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ ဒါ ကို လေးလေးနက်နက် သတိထားသင့်တယ်။ ငါ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ် တာလား၊ အနှောင်အဖွဲ့ခံနေရတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ် တာလား။

There is no part of life that does not contain its lessons.

ဘဝမှာ သင်ခန်းစာယူစရာမရှိတဲ့ အချိန် အခါ အရွယ် အသက်အပိုင်းအခြားဆိုတာ မရှိဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းကလည်းယူသင့်တဲ့သင်ခန်း စာတွေဟာ ရှိနေတာပဲ။ အသက်ကြီးသွားတဲ့ အရွယ်မှာလည်း သင်ခန်းစာ ယူစရာတွေဟာ ရှိသေးတာပဲ။ ငါ အသက်ကြီးပြီ၊ အတွေ့အကြုံ များပြီ၊ ပညာဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံပြီ၊ နောက် ထပ် ပညာရစရာ သင်ခန်းစာယူစရာ မရှိတော့ပါဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘဝအခြေအနေတွေ အမြဲ ပြောင်းသွားနေတာဖြစ်လို့ အသိအမြင် သစ်တွေ အမြဲတမ်းရမှ ဖြစ်မယ်။ လောကဓံ တရားတွေဟာ သင်ခန်းစာတွေပဲ။ ကောင်းတာ လည်း သင်ခန်းစာပဲ။ ဆိုးတာလည်း သင်ခန်း စာပဲ။ ငယ်ငယ်က လောကဓံက တစ်မျိုး၊ ကြီး တဲ့အခါ အိုတဲ့အခါ တွေ့ရတဲ့ လောကဓံက တစ်မျိုး။ တစ်မျိုးစီ၊ တခြားစီပဲ။

If you are alive there are lessons to be learned.

အသက်ရှင်နေရင် သင်ခန်းစာယူစရာတွေ ရှိနေသေးတာပဲ။

6."There" is no better than "here".

ဟိုနေရာဟာ ဒီနေရာထက် ပိုမကောင်း ဘူး။ အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပို မကောင်းဘူး။

လူတွေမှာ အချိန်ရွှေ့တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိဘယ်။ အခု တရားအားမထုတ်သေးဘူး။ အခုအဆင်မပြေသေးဘူး။ နောက်မှ အဆင်ပြေတဲ့ အခါ အားထုတ်မယ်။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ်-"တပည့်တော်က လုပ်ရင် အပြတ် လုပ်ချင်တာ။ ဒါကြောင့် ပင်စင်ယူပြီးမှ ရဟန်း ဝတ်ပြီးတော့ တောထဲမှာ အပြတ် တရားကျင့် မယ်။ အခုတော့ လုပ်လည်း တကယ် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်လို့ မလုပ် သေးဘူး" သူက အဲဒီလိုပြောတယ်။ သူပြောတဲ့ အချိန်ထိအောင် နေရဖို့ သေချာသလား။ နေရ ရင်တောင် တကယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိပါ့ မလား။ မပြောနိုင်ဘူး။ အခုလုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေတဲ့သူဟာ နောင်အခါ အခြေအနေ ပို ကောင်းရင် ပိုလုပ်မှာပဲ။ အခုမလုပ်ဘဲ အပြော ကြီးနေတာဟာ မလုပ်ချင်တာကို ဖုံးတဲ့နည်း တစ်မျိုးပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါ။ အနာဂတ် ကိုမျှော်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို မဖြုန်းသင့်ဘူး။

A bird in the hand is worth two in the bush.

လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ဟာ ချုံ ထဲက ငှက်နှစ်ကောင်လောက် တန်တယ်။

When your "there" has become a "here" you will simply obtain another "there" that will again look better than the "here".

သင် မျှော်လင့်တဲ့ အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်မှာ အဲဒီပစ္စုပ္ပန်ထက် ပို ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ နောက်ထပ် အနာ ဂတ်တစ်ခု ရဦးမှာပဲ။

မျှော်နေတာက ဆုံးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ လက်ရှိကို အကောင်းမထင်တတ်တာ လူ့ သဘာဝပါပဲ။ ဒါကြောင့် အချိန်ရွှေ့နေတာ၊ နေရာရွေးနေတာတွေ လုပ်မနေတော့ဘဲ အခု အချိန် အခုနေရာမှာပဲ ရသလောက် တရား အားထုတ်ပါ။ သတိနဲ့နေပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေပါ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို တကယ် သဘော ပေါက်တဲ့သူဆိုရင် အချိန် မရွေးတော့ဘူး။ အချိန် မရွေး၊ နေရာမရွေး အားထုတ်လို့ ဖြစ် တယ်ဆိုတာ သိမယ်။ စကားပြောရင်းတောင် ရတယ်။

အလေ့အကျင့်ပဲ လိုပါတယ်။

ပျော်ဖို့ထက် ဘဝကို အမိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေ ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

အမိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူဟာ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပိုရပါတယ်။ ကျေနပ်မှုဟာ လေး နက်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်မျိုးပါပဲ။ ပျော်ဖို့သက် သက်ကို ဦးစားပေးတဲ့သူများမှာ လေးနက်မှု မရှိဘူး။ မကြာခင် စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ ကြုံရမယ်။ ပျော်တာကို အဓိကကျတဲ့ အလုပ်ကြီးတစ်ခု အနေနဲ့ မလုပ်သင့်ဘူး။ ပျော်ဖို့ တမင်ကြိုးစား လေလေ ပျော်ဖို့ မလွယ်လေလေပါပဲ။ ပျော်ဖို့ ဦးစားပေးကြတဲ့သူတွေ ဘဝ ဇာတ်သိမ်း မကောင်းတာ တွေ့ရတယ်။ အမိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေ ချင်ရင် အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေပါ။

သတိနဲ့ နေတဲ့သူ၊ သတိနဲ့ လုပ်တဲ့သူ၊ သတိနဲ့ ပြောတဲ့သူအတွက် အရာရာတိုင်းဟာ အမိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

7. Others are merely mirrors of you.

သူတစ်ပါးဟာ သင့်ရဲ့မှန်တွေပါပဲ။

လူ့ဘဝကို သွားတော့မယ့်သူကို မှာနေ တာ။ လူ့ဘဝ ရောက်ရင် လူတွေနဲ့ နေရမယ်။ လူတွေကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ လူတွေ ကို မှန်လိုသဘောထားပါ။ မှန်ကို ဘာဖြစ်လို့ ကြည့်ရတာလဲ။ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ ဘာများ ချို့ ယွင်းချက် ရှိသလဲဆိုတာ မြင်ချင်လို့။ မြင်ရင် ပြင်နိုင်တယ်။

သူတစ်ပါးမှာ အမှားတစ်ခုခု ချို့ယွင်းချက် တစ်ခုခုများ တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်မျက်နှာကို မှန် ထဲမှာ ကြည့်နေသလို သဘောထားပါ။

အဲဒီအမှားမျိုး ချို့ယွင်းချက်မျိုး ကိုယ့်မှာ လည်း ရှိနိုင်တယ်။ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပြုပြင် လိုက်တာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများဆုံးအလုပ် ပဲ။ ကိုယ့်အမှား ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို မမြင် ဘဲ၊ မပြင်ဘဲ သူတစ်ပါးအမှားကို လိုက်ကြည့် ပြီး အပြစ်တင်နေတာ အကျိုးမရှိဘူး။

သူများကို ကြည့်ပြီးတော့ "သူက မာန ကြီးလိုက်တာ"လို့ အပြစ်တင်တတ်တယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ "ငါကော မာန မကြီးဘူးလား"။ မာနဆိုတာ အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။ ပစ္စည်းကြောင့်လည်း မာနကြီးတတ် တယ်၊ ရာထူးအဆင့်မြင့်မားလို့လည်း မာနကြီး တတ်တယ်၊ ပညာအဆင့်မြင့်မားလို့လည်း မာန ကြီးတတ်တယ်။ တချို့တော့ ဘာမှမရှိဘဲလည်း မာနကြီးနေတတ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူ တွေတောင် ငါတို့ တရားအားထုတ်တာ ဘယ် လောက်ကြာပြီ၊ ရိပ်သာမှာ ဘယ်နှစ်ခါ တရား ပတ် ဝင်ဖူးတယ်၊ ဆရာတော်တွေနဲ့ ဆရာရင်း ဒကာရင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများ ထက် သာတယ်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ အထက်စီးက နေ ဆက်ဆံတတ်တယ်။

တချို့ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးသောက်တာမှာ တောင် "ငါ့ရောဂါက တော်တော်တန်တန်ဆေး နဲ့ မရဘူး၊ သားက အင်္ဂလန်ကနေ ပို့ပေးနေလို့၊ ဒီမှာဝယ်လို့တောင် မရဘူး"။ ဆေးချင်းတောင် ပြိုင်လိုက်သေးတယ်။ ရောဂါချင်း ပြိုင်သေး တယ်။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ သူများထက် သာချင် တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် "ငါက ဘယ်သူ့မှ ဂရု မစိုက်ဘူး၊ အထင်မကြီးဘူး"ဆိုတဲ့ အပြောမျိုး နဲ့ မာနကြီးနေတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် သူများတွေ မာနကြီးတဲ့အပြော အဆို အပြုအမူတွေလုပ်တာ တွေ့တဲ့အခါ အပြစ်တင် မစောဘဲနဲ့ "ငါလည်း မာနရှိတာပဲ၊ သတိထားပြီး သေသေချာချာ ကြည့်ကြည့်မယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမွေးတာ ပိုပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်ပါတယ်။

သူများကို ကြည့်ပြီးတော့ "လောဘကြီး လိုက်တာ"လို့လည်း အပြစ်တင်တတ်တယ်။ သူ သူကိုယ်ကိုယ် လောဘ ရှိကြတာပဲ။ လောဘ ကင်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အင်မတန် သိမ် မွေ့တဲ့ လောဘတွေ ရှိတယ်။ လောဘမှန်း တောင် မသိနိုင်လောက်အောင် သိမ်မွေ့တယ်။ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တာတောင် ကိုယ့် အတွက် ဂုဏ်ရှိဖို့၊ နေရာရဖို့၊ ဦးစားပေးခံရဖို့၊ အာဏာတစ်မျိုး Power တစ်မျိုးရဖို့ ဆိုတာ တွေ ပါနေတတ်တယ်။ လောဘနည်းတယ်၊ လောဘမရှိဘူးလို့ လူ အထင်ကြီးခံချင်တာ လည်း လောဘတစ်မျိုးပဲ။

သူများမှာ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်၊ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ့ရင် ငါ့မှာလည်း ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်၊ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတယ်ဆိုပြီး မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်တာတစ်ခုရှိတယ်၊ ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်လက်မခံနိုင်ရင်၊ ဖုံးထား ရင် အဲဒီအပြစ်မျိုး သူများမှာ တွေ့တဲ့အခါ ပို ပြီး အပြစ်တင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများ ကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်တင်တာ လွန်ကဲလာရင် အဲဒီအပြစ်မျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ရှိလို့၊ လက်မခံချင်လို့၊ ဖုံးထားလို့ဆိုတာ ရိုးရိုး သားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်က တကယ်မာနနည်းရင် မာန မရှိရင် သူများ မာနကြီးတာကို အပြင်းအထန် အပြစ်တင်မနေဘူး။ ကိုယ်က တကယ်လောဘ နည်းရင်၊ လောဘမရှိရင် သူများ လောဘကြီး တာကို အပြင်းအထန် အပြစ်တင်မနေဘူး။ သူ မသိလို့ သူ့မာန၊ သူ့လောဘ၊ သူ့ဒေါသက သူ့ ကို နှိပ်စက်နေတာပါလားလို့ မြင်ပြီးတော့ သိမ် မွေ့တဲ့နည်းနဲ့ သူမြင်လာအောင် ညွှန်ပြပေး မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရှုံ့ချတာ အပြစ်တင်တာ တော့ မလုပ်ဘူး။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနအစရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အနတ္တအနေနဲ့မြင်တတ် ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်စရာမရှိဘူး။ မြင် အောင်ကြည့်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ သူ့မာနဖြစ် ဖြစ် ကိုယ့်မာနဖြစ်ဖြစ် မာနဟာ မာနပါပဲ။ အတူတူပဲ။

တချို့လူတွေဟာ သူများလုပ်လို့ ရှာလို့ရ နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ "အလကား၊ လောဘ ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ငါတို့ကတော့ ဒါလောက် လောဘဇောတက်ပြီးတော့ မလုပ်ဘူး' ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှောက်ပြော၊ သူများကို နှိမ့် ပြောတတ်တယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်က မရှာ တတ်လို့၊ မရနိုင်လို့ ပြောကြတာပါ။ ရနိုင် လျက်နဲ့ မလိုချင်တဲ့သူ နည်းပါတယ်။ ရနိုင်ရင် လိုချင်တာပဲ။ ရယ်စရာ မောစရာလို ပြောတာ တစ်ခုကြားဖူးတယ်။ တကယ်တော့ သိပ်မှန်တဲ့

စကားပါ။ ခန္တီစ-မနိုင်၍ သည်းခံခြင်း၊ တပေါစ-မရှိ၍ ခြိုးခြံခြင်းတဲ့။ တချို့က အဲဒီလို ဖြစ်နေ တာနော်၊ မနိုင်လို့ အရှုံးပေးပြီး သည်းခံနေ တာ။ ကြောက်တာကိုလည်း သည်းခံတာလို့ အမိပ္ပာယ်ကောက်နေတာ။ မရှာတတ်လို့ မရှိလို့ မစားနိုင် မသုံးနိုင်တာကိုပဲ တို့ကတော့ ရောင့်ရဲပါတယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ ခြိုးခြံပါ တယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ တကယ်တော့ ရှိပါ လျက်နဲ့ ခြိုးခြံရင် ဒါ တော်တော်ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုပဲ နော် -

သူတစ်ပါးကို အပြစ်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီ အပြစ်မျိုး ကိုယ့်မှာ ရှာကြည့်ပါ။ ရှိနေတတ် တာပဲ များပါတယ်။ သူတစ်ပါးမှာ ကောင်းတာ မြင်ရင်လည်း အဲဒီလိုကောင်းတာ ငါ့မှာကော မရှိဘူးလား။ ရှိရင် ကောင်းပါတယ်။ ကောင်း သထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။ မရှိသေးရင်တော့ ရှိလာအောင် ကြိုးစားရမယ်။

You cannot love or hate something about another person unless it reflects to you something you love or hate in yourself.

သူတစ်ပါးကို မုန်းတယ်ဆိုရင် ငါ သူ့ကို ဘာကြောင့် မုန်းသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ငါ သူ့ကို မုန်းနေရတဲ့အကြောင်း ငါ့မှာလည်း ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ် တယ်၊ ခင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကြည့်ပါ။ သူ့ကို ငါ ဘာလို့ ချစ်တာလဲ၊ သြော်-သူဟာ သဘော ထား မျှတတယ်၊ ကောင်းတာကို ကြည့်တတ် တယ်၊ သူတစ်ပါးအကြောင်းကို ကွယ်ရာမှာ အတင်းအဖျင်း မပြောတတ်ဘူး၊ စေတနာ မှန် မှန်နဲ့ ကူညီတတ်တယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ပြန်ကြည့်ပါ။ ငါ့မှာလည်း သူ တစ်ပါးကို ကူညီတတ်တဲ့ စိတ်စေတနာ ရှိတယ်၊ မျှတတဲ့အပြင် ရှိတယ်၊ သူတစ်ပါးကို အထင်မသေးဘူး၊ အထက်စီးကနေ မဆက်ဆံ ဘူး၊ ရိုးရိုးသားသား၊ လေးလေးစားစား၊ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆက်ဆံတယ်။ အဲဒီလို ဂုဏ် အရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

8. What you make of your life is up to you.

သင့်ဘဝကို သင် ဘယ်လိုလုပ်တယ်ဆို တာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဆိုးတာတွေ ဖြစ်လာရင် သူတစ်ပါးပေါ် အပြစ်ပုံမချဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းတာ မကောင်းတာ ကိုယ့်ပေါ် မူတည် ပါတယ်။

You have all the tools and resources you need.

သင့်မှာ လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာနဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေပါတယ်။

What you do with them is up to you. The choice is yours.

အဲဒီလက်နက်ကိရိယာနဲ့ အရည်အချင်း တွေကို သင် ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲဆိုတာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သင်ကြိုက်တာ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိတယ်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ မိဘအသိုင်းအဝိုင်းထဲ မှာ မွေးလာရပေမယ့်၊ တချို့အောင်မြင်ကြီးပွား အထွဋ်အထိပ် ရောက်သွားကြတာ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ တချို့တပည့်လေးတွေ ငယ်ငယ် က မိဘတွေ ဆုံးသွားလို့ ဦးလေးက မွေးစားခဲ့ တယ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း နေခဲ့ရတယ်။ အခု နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ် တစ်ခုမှာ သင်္ချာပါမောက္ခ ဖြစ်နေတယ်။ နောက် တစ် ယောက် က တော့ ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းနဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွား နေတယ်။ မာနသိပ်မကြီးကြဘူး။ တပည့်တော် တို့က ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝက တက်လာ ရတဲ့သူပါလို့ ပြောတယ်။

တချို့တော့ မိဘတွေ ချမ်းသာတယ်၊ ရာထူးကြီးကြီးတွေနဲ့ အခု မိဘတွေ မရှိကြ တော့ဘူး။ သားသမီးတွေက မကြိုးစားတော့၊ သူတို့မှာ အသိပညာ မလေးနက်တော့ ကြွားဝါ သုံးဖြုန်းကြတာနဲ့ ချို့တဲ့နွမ်းပါးတဲ့ ဘဝအခြေ အနေမှာ ရောက်နေကြတယ်။

မည်သူမပြု မိမိမှုဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကိုယ်က မကြိုးစားလို့ဆိုတာပဲ သဘောပေါက် သင့်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူဖို့ မလိုဘူး။ တချို့ပညာရေးဘက်မှာ ကြီးပွား တယ်၊ တချို့စီးပွားရေးဘက်မှာ ကြီးပွားတယ်။

တချို့တရားဘက်မှာ ကြီးပွားတယ်။ တချို့ အသင့်အတင့် အဆင်ပြေတယ်။ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင်၊ လူ ဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ လိုတယ်။

9.Your answers lie inside you. The answers to your life's questions lie inside you.

သင့်အတွက် အဖြေဟာ သင့်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ သင့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေး ခွန်းတွေရဲ့ အဖြေဟာ သင့်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။

ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေ ကို အပြင်မှာ ရှာနေဖို့ မလိုဘူး။ ဒီစကားဟာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ ပေါ့ပေါ့တွေးတဲ့သူ ကတော့ သဘောပေါက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီဘုန်းကြီးမှဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရှိတယ်။ သက်တော်ရှည်တယ်။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် နှစ်မျိုးလုံးမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာ ပွားများ အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ တပည့်တွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း အင်မတန် များတယ်။ တပည့်တွေက နေ့စဉ်မေးခွန်းတွေ အမျိုးမျိုးမေးကြတယ်။ဆရာတော်ကြီးကလည်း မေတ္တာ၊ကရုဏာကြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် ဖြေပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကလည်း စုံတယ်။ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး စသည် ဖြင့် အရေးပေါင်းစုံနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ တစ်နေ့ တော့ ဆရာတော်ကြီးက မိန့်တော်မူတယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်တရားကို တစ်နေ့တာလုံး သတိစပ်မိအောင် အားထုတ်ပါ။ နိုးတဲ့အချိန်ကနေ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်ထိ သတိကပ်ပြီး နေပါ။ သတိကောင်းလာရင် ကိုယ်မေးချင်နေတဲ့ မေး ခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေ့ပါ လိမ့်မယ်"-တဲ့။ ရိုးရိုးလေး ဖြေလိုက်ပေမယ့် အင်မတန် လေးနက်တဲ့စကားပါ။

မေးချင်နေတဲ့မေးခွန်းတွေက အများကြီး၊ မေးလို့ရမယ့်သူနဲ့တွေ့လို့ မေးပြီး အဖြေရတာ လည်း ရှိမယ်။ မေးရမယ့်သူမရှိလို့ အဖြေမရ တာလည်း ရှိမယ်။ မေးလိုက်ရလို့ အဖြေရပေ မယ့် သူတစ်ပါးဆီကရတဲ့အဖြေဟာ မှန်ပင်မှန်သော်လည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်လေးနက် မှု မရှိဘူး။ ကိုယ်က မေးခွန်းတစ်ခုကို စိတ် ထဲမှာပဲ မေးထားပြီးတော့ သတိနဲ့တရားကို ကြိုး စားအားထုတ်နေ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဆင်ပြေတဲ့ အခါ ဒီမေးခွန်းအတွက်အဖြေဟာ စိတ်ထဲမှာ ဘွားခနဲပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်မတန် မှန်ပါလား၊ အင်မတန် လေးနက်ပါလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိရတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်ရတဲ့အဖြေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲ သွားစေနိုင်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘဝနဲ့ ပတ် သက်ပြီး နက်နဲတဲ့အသိအမြင်တွေ ရလာတယ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း နက်နဲတဲ့ အသိအမြင်တွေ ရလာတယ်။ တရားကိုသာ ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ အချိုးကျလာတဲ့အခါမှာ သဘာဝအမှန်တရားတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပေါ် လာလိမ့်မယ်။ လူတွေမှာ ဘဝအဆက်ဆက်က ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီဓာတ်ခံတွေ အများကြီးရှိပါ တယ်။

အဲဒါတွေက ငုပ်နေတာ။ တရားအား ထုတ်လို့ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရလာတဲ့ အခါ အမြင် ရှင်းလာပြီးတော့ သဘာဝအကြောင်းအကျိုးတွေ မြင်လာတယ်။ အရင်က မသိတာတွေ သိလာတယ်။ အဲဒါတွေကို တပည့်တချို့မှာ ကြုံတွေ့နေတာ သိရလို့ အံ့ လည်း အံ့ဩမိတယ်၊ တစ်မျိုးလည်း ကျေနပ်မိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာ တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အရင်တုန်းက သိချင် တာတွေက အများကြီး၊ မေးခွန်းတွေ အများ ကြီး မေးရမယ့်သူမရှိ ဖြစ်နေတယ်။ တဖြည်း ဖြည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် လေ့လာမှတ်သားပြီး နောက် တရား အားထုတ်လာတော့ တဖြည်း ဖြည်း သိချင်တာတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပေါ် ပေါက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အင်မတန်ဝမ်းသာ အားရမိတယ်၊ အင်မတန်ကျေနပ်တယ်၊ အား တက်တယ်။ တရားဆိုတာ သဘာဝပါလားဆို တာကို သဘောပေါက်လာတော့ တရားပေါ် မှာ ပိုပြီး ယုံကြည်မှု ရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း ယုံကြည်မှု ရှိလာတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ကြည်လင် အေး ချမ်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက်ကို ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ကုသိုလ်ဘက်ကိုညွှန်ပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုမှ မမှားနိုင်ဘူး။

အခက်အခဲနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ ပထမ တရားကို ထိထိမိမိဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ စိတ် တည် ငြိမ် အေး ချမ်း အောင်၊ သန့် ရှင်း အောင် ကြိုးစားပါ။ နေ့စဉ်တရားအားထုတ် နေတဲ့သူဆိုရင် အလေ့အကျင့်ရနေလို့ သိပ် မခက်ခဲဘူး။။ အာနာပါနကို ရှုမှတ်လိုက်ရင်ပဲ သမာဓိရလာပြီးတော့ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်း လာလိမ့်မယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့အခါ မှာ ဘာလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပေါ်လာတဲ့အဖြေ ဟာ မှန်တဲ့အဖြေ၊ ဘက်မလိုက်တဲ့အဖြေ ဖြစ် မယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ အားကြီးနေချိန်မှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့၊ မှားသွားလိမ့်မယ်။ မာနကြီးနေ ချိန်၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ အားကြီးနေချိန်မှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ဘာမှ မလုပ်ပါနဲ့၊ မှားလိမ့် မယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ တွေ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေချိန်မှာ ရိုးရိုးသားသားသတိရှိရှိ ကြည့်ပါ။ သူတို့မရှိတဲ့အခါ၊ စိတ် သန့်ရှင်းနေတဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ပါ၊ ရွေးချယ်ပါ၊ လုပ်ပါ၊ မမှားနိုင်ဘူး။

All you need to do is look, listen and trust.

လုပ်ဖို့လိုတာကတော့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ဖို့၊ နားထောင်ဖို့နဲ့ ယုံကြည်မှုရှိဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ပါ။ ငါဟာ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို သိနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ မနေ့ကထက် ဒီနေ့ နည်း နည်း ပိုသိလာရင် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက် သွားမယ်။

သတိမြဲဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါ။

10.You will forget this.

အခုလိုမှာလိုက်တာကို သင် မေ့သွားလိမ့် မယ်။

အဲဒါ ဘယ်လောက် နစ်နာသလဲ စဉ်းစား ကြည့်စမ်း။ ခရီးသွားခါနီးမှာ လိုအပ်တာတွေ ကို မှာလိုက်တယ်။ အဲဒီ မှာလိုက်တာတွေကို မေ့သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်နော်။ အဲ... လူတော်တော်များများ ဟာ အဲဒီလိုပဲ မေ့သွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ "ငါ ဘာဖြစ်လို့ ဘဝ ကို ရလာသလဲ" ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မမေးကြ တော့ဘူး။ အပေါ်ယံလေး ပစ္စည်းဥစ္စာ အပျော် အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်သွားကြတယ်။ သေသာ သေသွားကြတယ်၊ သင်ခန်းစာ မရလိုက်ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ Grow old ဖြစ်သွား ကြတယ်။ အသက်ကြီးလို့ . အိုသွားတယ်။ Grow up ဖြစ်မလာဘူး။ ရင့်ကျက်မှု ရှိမလာ ဘူး၊ လူကြီး ဖြစ်မလာဘူး။ အသက်ကြီး သွား တယ်၊ အသိဉာဏ် ကြီးမလာဘူး။ အဲဒါဟာ အင်မတန် နစ်နာတာပဲ။ တစ်ရက်ကြီးသွား တိုင်း ကြီးသွားတိုင်း အသိဉာဏ် နည်းနည်း တိုးနေမှ လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ။

သင် ဒါကို မေ့သွားမှာပဲဆိုတော့ မမေ့ အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ သတိပေးတဲ့သူက ပေးနေပြီနော်။ ဘုရား အစရှိတဲ့ သူတော် ကောင်း ပညာရှိများက သတိပေးကြတယ်။ မမေ့နဲ့တဲ့။ တချို့အတိတ်ဘဝကို ပြန်မှတ်မိတဲ့ လူတွေ ပြောပြတာ ကြားဖူးတယ်။ သူတို့ သေ ခါနီးမှာ သေတော့မယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ တစ်သက်လုံး အရေးမကြီးတာတွေနဲ့ အချိန် ကုန်ခဲ့တာ တွေးမိပြီး နောင်တရတယ်။ လူ့ဘဝ ပြန်ရရင် ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ဘယ်လို လုပ် မယ်။ ဘာတွေကို သိအောင် ကြိုးစားမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ဒီဘုန်းကြီးလည်း တစ်ခါတုန်းက သေမလို ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သေခါနီးလိုဖြစ်နေတော့ ငါ သေ များ သေမလားလို့ တွေးနေမိတယ်။ အနားမှာ ရှိနေတဲ့လူတွေကလည်း မြောသွားပြီလို့ ပြော နေတာတွေ ကြားနေတယ်။ သိနေတယ်။ ပြန် မပြောနိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲကတော့ ပြောနေရ တယ်၊ "မမြောပါဘူး၊ သတိ ရှိနေပါတယ်"လို့။

အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တစ်သက်လုံး အရင် တုန်းကနေခဲ့တဲ့ပုံတွေ ပြန်သတိရတယ်။ ငါ ဘာ တွေလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ် လိုနေခဲ့သလဲ။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေရော၊ စိတ် ဆင်းရဲစရာတွေပါ အများကြီး ကြုံခဲ့တာ ရှိတာ ကိုး။ ပြန်တွေးကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စလေးတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်ခဲ့တယ်။ တစ်သက်လုံး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် စကားမပြောနိုင်

တော့တဲ့ထိအောင် ရောက်ခဲ့တယ်။ ပြန်စဉ်းစား ကြည့်တော့ အဲဒီကိစ္စဟာ ဘာမှ အရေးမကြီး ဘူး။ အသေးအမွှားကိစ္စလေးနဲ့ ကြည့်စမ်း.. တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မတွေ့ချင် မမြင် ချင်လောက်အောင်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလူက အဲဒီ အချိန်မှာ သေသွားပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒီဘုန်းကြီး က အဲဒါကို မသိဘူး။ သေသွားတာကို မသိဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လည်း သေမလို ဖြစ် နေပြီ။ အဲဒီကိစ္စကို သူနဲ့ ပြန်ပြောချင်နေတယ်။ ပြန်ညှိလိုက်ချင်တယ်။ သူလည်း စိတ်ချမ်းသာ မှု ရအောင် ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ရ အောင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည် အောင်၊ ခွင့်လွှတ်အောင် ဆွေးနွေးချင်တယ်။

မသေလို့ရှိရင်တော့ အ ရင် တုန်း က လို ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင်ဆိုပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်မျိုး တွေမလုပ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေပြန်စဉ်းစား ကြည့်တော့ ဂုဏ်ရှိဖို့ လုပ်ခဲ့တာတွေ တကယ် ကျေနပ်မှုရခဲ့သလားဆိုတော့ မရခဲ့ဘူး။

အခု သေတော့မယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီ ဂုဏ်ဟာ ဘယ်မှာလဲ။ ဘယ်သူတွေက ငါ့ကို အထင်ကြီးသေးသလဲ။ အခု သေတော့မယ်။ ဆေးရုံကအခန်းလေးတစ်ခုထဲမှာ တစ်ယောက် တည်း၊ ဆရာဝန်တွေလည်း ဘာမှ မတတ်နိုင် ဘူး။ ငါ့ကို အထင်ကြီးကြတဲ့သူတွေ ဘယ်မှာ လဲ။ အနားမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ သူတို့ ငါ့ကို အထင်ကြီးခဲ့တာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။ အခုအချိန်မှာ ငါ့အတွက် ဘာအသုံးကျသလဲ။ ဘာမှ အသုံးမကျတော့ဘူး။ အခုအချိန်မှာ ဘာ ကို အားကိုးမလဲ။ အင်မတန် မောနေတယ်။ အားကလည်း အင်မတန် နည်းနေတယ်။ အသက်တစ်ခါရှူရဖို့အရေးကို တော်တော် ကြိုး စားနေရတယ်။ ခေါင်းကလည်း မူးနေတယ်၊ နောက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ တရားကိုပဲ သတိပြန်ရတယ်။ ကိုင်း...အခုသေမယ်ဆိုလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ သတိလေးနဲ့ တရားရှုမှတ်ရင်း ပဲ သေလိုက်တော့မယ်။ အကယ်၍များ လူ့ ဘဝကို ပြန်ရရင်တော့ အခုလိုပဲ တရားအား ထုတ်နိုင်တဲ့ ဘဝကို ရပြီးတော့ ထိထိရောက်ရောက် တရားအားထုတ်ချင်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်မျိုးပဲ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ကံကောင်း ချင်တော့ တရားမှတ်ရင်း အမောပြေပြီးတော့ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ ပြန်နိုးလာ တော့ ကြည်လင်လန်းဆန်းနေတယ်။

သူတို့ကတော့ မေ့မြောသွားတာလို့ ပြော ပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစားရတာကတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေးအိပ်ပျော်သွားတာ။ ပြန် နိုးလာတော့ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ အရင်တုန်း ကတော့ မသေချင်လို့ စိတ်ကို တင်းထား တယ်။ ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးတယ်။ နောက်ပိုင်း မှာ တရားနှလုံးသွင်းလိုက်တော့ ဘာမှလည်း မတွေးတော့ဘူး။ မသေချင်လို့ တင်းထားတာ လည်း မရှိတော့ဘူး။ သေချင်လည်း သေပေ စေတော့၊ စိတ်ကို လျှော့ပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း လေး ထားလိုက်တယ်။

အဲဒီတော့ နေကောင်း လာတယ်။ နေကောင်းလာခါမှ ဆရာဝန်က ဆေးထိုးတယ်။ ဒါတောင် အကြောဆေးကို အသားထဲ ထိုးတာ။ အကြောထဲ မထိုးရဲဘူး။ သူတို့က ဆေးထိုးလိုက်ရင်တောင် မခံနိုင်ဘဲ သေမယ်လို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒီလောက်ထိအောင် အခြေအနေဆိုးခဲ့တယ်။

လူတွေဟာ သေခါနီးကျမှ ကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂရကြတယ်။ အချိန်နှောင်းသွားပြီ၊ မရ တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သေခါနီးမှ ကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂမရကြပါနဲ့၊ စောစောစီးစီး သံဝေဂရကြ ပါ။ စောစောစီးစီး ကြိုကြိုတင်တင် လုပ်သင့် တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပါ။ လူ့ဘဝကိုရတာ အသိဉာဏ် ရဖို့ပါ။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ အသိဉာဏ်ဆိုတာမှာ တရား အသိဉာဏ်က အဓိကပါ။ ဒီအသိဉာဏ်ကိုမှ မရလိုက်ရင် တစ်သက်လုံး ရှာလာတာ၊ သုံး လာတာ သေခါနီး ဘာကျန်သလဲ။ ဘာအဖတ် တင်သလဲ၊ ဘာမှ အဖတ်မတင်ဘူး၊ တစ်ခုမှ ယူသွားလို့မရဘူး။ သွားကြားထိုးတံတစ်ချောင်း တောင် ယူသွားလို့ မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် အခုအချိန်ရှိတုန်းမှာ အချိန် မဖြုန်းဘဲနဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်နေရင်းကြားထဲမှာ ရသမျှ အချိန်လေး နည်းနည်း ဖြစ်ဖြစ် ငါးမိနစ်ဖြစ်ဖြစ် ရအောင်ယူပြီး တရား အားထုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ် အားထုတ်ပါ။ ငါးမိနစ် လေး ငါး ဆယ်ကြိမ် ဆိုရင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ် လာရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ် လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကို ပြောတာ အကြိမ် များလာတော့ အချို့တပည့်တွေက လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလာတယ်။ “တပည့် တော်တို့က အရင်တုန်းက တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူးလို့ ထင်နေခဲ့တာ။ ယခုတော့ ရ သလောက် အားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်လိုက်တော့ အချိန်ရလာတယ်”တဲ့။ အရေး မကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ အပြင်ထွက်တာမျိုး မလုပ်တော့ ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ အပျင်းပြေဖတ်တဲ့ စာ တွေ မဖတ်တော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ရေဒီယို နားထောင်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ ဗွီဒီယိုကြည့် တာ မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါတွေ လျှော့လိုက်တာ နဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် တစ်နေ့ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက် ရနေတယ်တဲ့။ ဒီကြားထဲမှာလည်း သွားရင်းလာရင်းလုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သတိကို ကပ်ထားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မရမက ရ သလောက် ယူပါ။

We eat to live, we don't live to eat.

အသက်ရှင်ဖို့ စားရတာ၊ စားဖို့ အသက် ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

စားဝတ်နေရေးဟာ ခန္ဓာဝန်ထမ်းတာပါ။ မလုပ်မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူ့ဘဝ ရတာဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ အဲဒီ အသိဉာဏ် ရဖို့ ကြိုးစားကြပါ။

※※※

အောင်မြင်သောဘဝ

လူတိုင်းပဲ ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေချင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုဘဝမျိုးဟာ အောင် မြင်တဲ့ဘဝလို့ ဆိုမလဲ။ ဘုန်းဘုန်း စဉ်းစားလို့ ရသလောက် ပြောပြမယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ လည်း ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေပဲ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။ အထူးသဖြင့် လူငယ် လူလတ်ပိုင်း ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။

ဘဝဆိုတာ ဘာကို ခေါ်သလဲ။

You go on living day by day without really living, so to speak. You exist.

တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သင်တို့ဟာ နေသွား ကြတယ်။ တကယ်အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ် ဘူးလို့ ဆိုပါတော့။ မသေရုံမျှဘဲ။

နေ့တိုင်း တကယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး နေ သွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မသေရုံအသက်ရှင် ပြီးတော့ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့နဲ့ နေဖို့လောက်ပဲ နေ သွားကြတာ။ အဲဒါကို စစ်မှန်သော နေထိုင် ခြင်းလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အသိဉာဏ် ရော၊ စိတ်ဓာတ်ရော တစ်နေ့တခြား ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပြီးတော့ နေသွားတာမျိုး မဟုတ် ဘူး။ စစ်မှန်သော အသက်ရှင်ခြင်းမျိုး မဟုတ် ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အသက်ရှင်ခြင်း ဆိုတဲ့စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကြီးထွားခြင်း ဆို တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါရမယ်။ ကြီးထွားခြင်းမပါဘဲနဲ့ အသက်ရှင်ခြင်း မဖြစ်ဘူး။

ဘဝဆိုတဲ့စကားဟာ ပါဠိစကား၊ ဗမာ စကား မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့အရင်းအမြစ်က "ဘူ" တဲ့။ ကြီးပွားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ "ဘဝ"ဆိုတာ "ကြီးပွားခြင်း"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်သလို "ဖြစ်ခြင်း"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပေါက်တယ်။

Living implies knowledge of all things that are about you and within you and concerned you.

အသက်ရှင်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက် တာတွေ၊ ကိုယ့်အတွင်းမှာ ရှိတာတွေ၊ ပတ် ဝန်းကျင်မှာ ရှိတာတွေ အားလုံးကို သိတာကို ဆိုလိုတယ်။

ဥပမာ- ကလေးတစ်ယောက် မွေးလာပြီ ဆိုပါတော့၊ အဲဒီကလေးဟာ

မြင်လည်း မမြင် သေးဘူး၊ ကြားလည်း မကြားသေးဘူး၊ အနံ့ အသက်လည်း မရနိုင်သေးဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လည်း တွေ့ထိခံစားမှု မရှိသေးဘူး၊ ကျွေးရင် တော့ စားနိုင်တယ် ဆိုပါတော့။ သူဟာ အသက်တော့ မသေဘူးနော်။ သို့သော် သူ့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နေထိုင်ခြင်းလို့ ပြောလို့ရ မလား. . ၊ မရသေးဘူးနော်။ ပတ်ဝန်းကျင် မှာ ရှိတာကိုလည်း သိမှ၊ ကိုယ့်အတွင်းမှာ ရှိနေတာတွေကိုလည်း သိမှ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ၊ ကိုယ့်အတွင်း မှာရှိတာတွေ(စိတ်အကြောင်း၊ ခန္ဓာအကြောင်း)၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတာတွေကို သေသေ ချာချာ သိမှသာ အဲဒီလူဟာ အသိဉာဏ်ရော၊ စိတ်ဓာတ်ရော တိုးတက်နေမယ်၊ ရင့်ကျက်နေမယ်၊ ကြီးပွားနေမယ်၊ မသိရင် မတိုးတက်နိုင် ဘူး၊ မကြီးပွားနိုင်ဘူး။ ဘဝကို တကယ်အသက် ဝင်ပြီးတော့ နေသွားမယ့်သူဟာ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ နံ့တိုင်း၊ စား တိုင်း သိနေရမယ်။ တွေးခေါ်တိုင်း၊ ခံစားတိုင်း သိရမယ်။ ဒါတွေကို နက်နက်နဲနဲ သိမှသာ တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာ မယ်။ ဒါမှ ဘဝမှာအသက်ရှင်ရတာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။

သတိနဲ့ နေမှ။ သတိနဲ့ မနေရင်တော့ တကယ် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ကိုယ့် အကြောင်း ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာတွေ ကို သိတာတွေဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါ တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မသိဘဲနဲ့ ပြင်ပ က တခြား ရုပ်ဝတ္ထုတွေအကြောင်း ဘယ် လောက် သိသိ အဲဒီလူကို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူ လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေလို့မရဘူး။

အခုခေတ်လူတွေမှာ ပြင်ပဗဟုသုတတွေ တော်တော်များများရှိကြတယ်။ ပြင်ပအကြောင်း တွေ သိတာ တော်တော်များကြတယ်။ ဒါပေ မယ့် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတာတော့ နည်းပါးကြတယ်။ အချိန်လည်း မပေးကြဘူး။ သေသေချာချာလည်း မလေ့လာကြဘူး။ အဲဒီ တော့ အဲဒီလူတွေကို တကယ် ပညာရှိတဲ့လူ တွေလို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဟိုးရှေးခေတ်က အခုလို သိပ္ပံပညာတွေ မတိုးတက်တဲ့ခေတ်က ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း ကို ကောင်းကောင်းမသိကြဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်အကြောင်းကိုတော့ ကောင်းကောင်း သိကြတယ်။ ဥပမာ-ဘုရားလက်ထက်က အခုလို ရေဒီယိုတွေ၊ တယ်လီဖုန်းရှင်းတွေ၊ ဂြိုဟ်တု တွေ၊ လေယာဉ်ပျံတွေအကြောင်း ဘာမှ မသိကြဘူး။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့် သာဝကတွေက စိတ်အကြောင်း၊ ခန္ဓာ အကြောင်းတော့ ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဒါ

ကြောင့်လည်း အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးပြီးတော့ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေသွားကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြတာပဲ။ စိတ်လည်း အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် က ပြင်ပဗဟုသုတ တစ်ခုတည်းနဲ့ အသိဉာဏ် ကြီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

The happiest man is he who brings forth the highest and the best in him.

အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည် အချင်းတွေ အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါ်လာ အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာအများဆုံးရတဲ့သူဟာ အပျော် ဆုံးလူ မဟုတ်နိုင်ဘူး။ ရာထူးအဆင့်အတန်း တွေ . အမြင့်ဆုံးရောက်နေတဲ့ လူဟာလည်း အပျော်ဆုံးလူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုလူဟာ အပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်မလဲဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြင့်မားဆုံး အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင်၊ ထွက်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့် ပြုစုပျိုးထောင် ပွားများအားထုတ်နေတဲ့လူဟာ အပျော်ဆုံးလူ၊ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူဖြစ်မယ်။

လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာနေကြ တာ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့များ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရ မယ် ထင်နေကြသလဲ။ များသောအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးတဲ့ အယူအဆဖြစ်တဲ့ "သူများထက် ပိုပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေနိုင်ရင် စိတ် ချမ်းသာမယ်၊ ပိုက်ဆံများများရှိရင် စိတ်ချမ်း သာမယ်၊ ရာထူးတွေ အမြင့်ကြီးရှိရင် စိတ်ချမ်း သာမယ်"လို့ ထင်နေကြတယ်။ တကယ် လက် တွေ့ အကဲခတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဒီလိုလူတွေဟာ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူတွေ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ အကဲခတ်ကြည့်စမ်းပါ။ တကယ်ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့သူ၊ ရာထူးကြီးတဲ့သူဟာ စိတ် အချမ်းသာဆုံးသူဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ အကဲခတ် ကြည့်စမ်းပါ။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့လူတွေဟာ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးလူတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရ တယ်။

ဘုန်းဘုန်း ငယ်ငယ်က ကျော်ကြားတဲ့လူ တွေရဲ့ ဘဝဖြစ်ရပ်မှန်တွေဖတ်တဲ့ ဝါသနာ ပါ တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ပညာဉာဏ်လေးနဲ့ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေသွားတဲ့လူဟာ စိတ်ပိုအေးချမ်းတာ တွေ့ရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အပျော်အပါး၊ ဂုဏ်ပကာသနတွေနဲ့ နေသွား တဲ့သူဟာ စိတ်မချမ်းသာတာ တွေ့ရတယ်။

ဥပမာတစ်ခုပဲဆိုပါတော့- လေးလေးနက် နက် ဥပမာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ Presley ဆို တဲ့ လူတစ်ယောက် အကြောင်းပါ။ သူဟာ ကျော်ကြားတဲ့

အဆိုတော်တစ်ယောက် ဖြစ် တယ်။ သူများကို ပျော်ရွှင်အောင် တော်တော် ကြိုးစားခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်ပေမယ့် သူကိုယ်တိုင်တော့ မပျော်ဘူး။ သူ့အနားမှာ အခြံအရံတွေ၊ အလုပ် အကျွေးတွေ၊ တပည့်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ သူ့မှာ ချောမောလှပတဲ့ဇနီးရှိပေမယ့် သူ့ ဇနီးနဲ့ သူနဲ့ တကယ် ရင်းနှီးမှုမရှိဘူး။
တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်နားမလည်ကြဘူး။ သူ့အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘူး။ အားလုံးနဲ့ အပေါ်ယံလေး ဆက်ဆံပြီး ဘဝကို နေခဲ့တာ။ နောက်ဆုံး သူ ဘယ်လိုသေသွား သလဲဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး လွန်ပြီးတော့သေသွားတာပဲ။ ပိုက်ဆံ အချမ်းသာဆုံးလူ၊ အကျော်ကြားဆုံးလူ၊ လူချစ်လူခင်ပေါတဲ့ လူ တစ်ယောက်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးလွန်ပြီး သေ သွားရတယ်။ သူဟာ ရုပ်ရည်အမူအရာကအစ ချစ်စရာခင်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေကောင်း မရှိဘူး။ အဖော်မဲ့ ဖြစ်နေ တယ်။ တကယ် စိတ်မချမ်းသာဘူး။

အဲဒီတော့ တကယ် စိတ်အချမ်းသာဆုံး လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများ ကြီးထွက်အောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဘယ်လောက်များများ ရှိသလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အခု ပညာသင် နေတာလည်းပဲ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ ပစ္စည်း တစ်ခုဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တာလည်း အရည် အချင်း တစ်ခုပဲ။ ဆက်ဆံရေးမှာ လေးလေး စားစား၊ ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ တည်ကြည်အေးချမ်းမှုအပြည့်နဲ့ ဘယ်သူ့ကို မဆို ဆက်ဆံနိုင်တာလည်း လူ့အရည်အချင်း ပဲ၊ အဆောက်အဦတွေ၊ လမ်းတွေကို ပညာရှင် တွေ အင်ဂျင်နီယာတွေ လုပ်ပေးနေတာ၊ ဒါ ဟာ သူ့အရည်အချင်းပဲ။

ဘယ်လို အရည်အချင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့် အရည်အချင်းကို ထုတ်လိုက်ရင် လူဟာ ကျေနပ်မှု နည်းနည်းတော့ ရတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ အမြင့်မားဆုံး အရည်အချင်းလားလို့ မေးရင် မဟုတ်သေးပါ ဘူး။ ဒီအရည်အချင်းနဲ့ သူ့အတွက် အလုပ် လုပ်လို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေဖို့ပါပဲ။ သူ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေအတွက် အသုံးဝင် မယ့် လမ်း၊ တံတားတို့ လုပ်ပေးရတဲ့အတွက် သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုရမှာပါ။ ဂုဏ်ယူမိမှာ ပါ။ ဒီလိုပဲ တချို့ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ ဆေး ဝါးတွေ အများကြီး တီထွင်ပေးခဲ့တယ်။ လူ သားတွေ အကျိုးရှိတဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ခဲ့တဲ့ အတွက် သူတို့ အင်မတန် ဂုဏ်ယူတယ်။ စိတ် ချမ်းသာကြတယ်။

လူဟာ မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုးကို များ များ ဆောင်ရွက်ရလေလေ စိတ်ပိုချမ်းသာလေ လေပဲ။ ဒါ သဘာဝ တစ်ခုပဲ။ သို့သော် လူမှာ ဒီလောက်တင်မကဘူး၊ တခြား အရည်အချင်း တွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ

တခြား အရည်အချင်းတွေထဲက အမြင့်မားဆုံးကတော့ တရားကို သိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပဲ။ ဒီအမြင့် မားဆုံးဖြစ်တဲ့ တရားကိုသိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ကို လူတိုင်း လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်သင့်တယ်။

ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တာလည်း လူ့ အရည် အချင်း တစ်ခုပဲ။ ငါ ဘယ်လောက် ကိုယ်ချင်း စာနိုင်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း ပြန်မေးပါ။ "ငါ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ချင်းစာ မယ်'ဆိုတာတစ်ခုကို လက်ကိုင်ထားကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို မြင်တာနဲ့ "ငါ ကိုယ်ချင်းစာ တော့မယ်။ ငါ့ကို အေးအေးဆေးဆေး လေး လေးစားစား တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ပြောမယ်၊ဆို မယ်၊ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် ငါကြိုက်တယ်။ ထို့ အတူပဲ သူ့ကို ငါက အေးအေးဆေးဆေး ပြော မယ်၊ ဒေါသနဲ့မပြောဘူး၊ ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ ပြောမယ်၊ လေးလေးစားစား ပြောမယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောကြည့်၊ ဆက်ဆံရေးဟာ အများကြီး အဆင်ပြေလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးထဲမှာ ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဖြစ်လာနိုင် တယ်။

ကိုယ်ချင်းစာလိုက်တာနဲ့ မြင့်မြတ်မှု ဖြစ် သွားပြီ။ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ကို ဆက်ဆံ လိုက်တာဟာ သူ့ကို အကောင်းဆုံး လက် ဆောင် ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပေးတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို ပစ္စည်းတစ်ခုပေးတာနဲ့ လေးလေးစားစား ဆက် ဆံလိုက်တာနဲ့ အင်မတန်ကွာပါတယ်။ ဆက်ဆံ ရေးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာဟာ သူ့ကို အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့် ပါ။ အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်သလား။ လူတစ်ယောက်ကို ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ် ချင်းစာပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံလိုက် တာ မိမိကိုယ်ကို ပေးလိုက်ခြင်းပဲ။ ဒီ့ထက် ပို ပြီး ဘာများပေးနိုင်ဦးမလဲ. . ၊ မပေးနိုင်တော့ ဘူး။ ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်သွားပြီလဲ ဆိုတာ ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ချင်းစာနာတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရင် အလိုအလျောက် သီလမြဲသွားပြီ။ တချို့က သူ တစ်ပါး အသက် သတ်ရင် နောက်ဘဝမှာ ဘယ်လို ဒုက္ခရောက်မယ်ဆိုပြီး ခြောက်လှန့်ရင် ကြောက်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူးလို့ ထင်ကြ တယ်။ မလုပ်ဖြစ်တာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ပြန်ပြီး ဒုက္ခရောက်မှာကို ကြောက်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ သူ့ကို ကိုယ ချင်း စာပြီး 'သူလည်း ငါ့လို သေရမှာ ကြောက်တာ ပဲ၊ ငါလည်းပဲ သေမှာကြောက်တယ်၊ ငါ့ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ ငါ မကြိုက်ဘူး၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို ထိခိုက်အောင် မလုပ်ဘူး'ဆိုတဲ့ ကိုယ် ချင်းစာစိတ်နဲ့ မလုပ်တာက ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါ တယ်။ ထို့အတူ တခြားသီလတွေ တစ်ခုချင်း ကိုလည်း ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်တစ်ခုကို လက် ကိုင်ထားရင်ကိုပဲ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့သူ

တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် လည်း ထို့အတူပါပဲ။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို မေတ္တာထားတာကို သိပ် လိုချင်သလို ကိုယ်က လည်း သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားပါ။ လူတိုင်း ဟာ မေတ္တာကို အလိုရှိကြတယ်။ မိဘဆီက မေတ္တာကို လိုချင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်း အဝိုင်းဆီက မေတ္တာကို လိုချင်တယ်။ မေတ္တာများများရရင် စိတ်ပိုအေးချမ်းတယ်။ စိတ်ထဲ မှာ လုံခြုံတယ်၊ စိတ်ချတယ်။ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းတဲ့စိတ်မျိုးဖြစ်တာလည်း မေတ္တာနဲ့မှ ဖြစ် နိုင်တယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့လူတွေက အိမ်ကို ကွန် ကရစ်နဲ့ ဆောက်မယ်၊ သံတံခါးကြီးတွေ တပ် မယ်၊ သော့ခတ်ထားမယ်၊ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် မှာ အုတ်တံတိုင်းအမြင့်ကြီးတွေ ခတ်ထားမယ်၊ အိမ်ထဲမှာ အစောင့်တွေထားမယ်။ လုံခြုံပြီ လားဆိုတော့ မလုံခြုံသေးဘူး။ မလုံခြုံမှုက ရှိနေ သေးတယ်။ အကယ်၍ မေတ္တာသာ ထားလိုက် မယ်ဆိုရင် အများကြီး လုံခြုံမှုဖြစ်တယ်။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က တကယ်လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ မေတ္တာ ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုံခြုံမှုဖြစ်လာ တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုံခြုံတဲ့သဘော၊ စိတ် မချတဲ့သဘော၊ စိတ်မအေးတဲ့သဘောဟာ အမှန်မှာ မေတ္တာကင်းမဲ့လို့ ဖြစ်တာပဲ။ လူတွေ ဟာ မေတ္တာကင်းလေလေ မလုံခြုံမှုက ပိုများ လေလေပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သူတစ်ပါးကို မချစ်တတ်၊ မခင်တတ်၊ မယုံကြည်တတ်တဲ့သူ ဟာ သူတစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို ချစ်လိမ့်မယ်၊ ခင်လိမ့်မယ်လို့ မယုံဘူး။ တကယ် လုံခြုံမှုဆို တာဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာမှာ မရှိဘူး။ မေတ္တာမှာပဲ ရှိတယ်။

ကိုယ့်ကို လူတစ်ယောက်က လိမ်တာညာ တာ ဟန်လုပ်တာ မပါဘဲနဲ့ အရိုးသားဆုံး၊ အပွင့်လင်းဆုံး ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် အေးချမ်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရိုးရိုး သားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်။ ကျေနပ်မှု၊ ကြည်လင်မှု အများကြီးရစေတယ်။ လူတစ်ယောက် နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ငါ့ကို လိမ်နေတာလား လို့ တွေးနေရင် ဆက်ဆံရတာ အားမရှိတော့ ဘူး။ ကျေနပ်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရတော့ဘူး။ ပရိယာယ်မသုံးဘဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆက်ဆံတာဟာ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ကပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ငါ သူ့ကို အကောင်းဆုံးတစ်ခု ပေး မယ်ဆိုရင် ဘာပေးမလဲ။ - ပစ္စည်းပေးမလား၊ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ဆက်ဆံရေးကို ပေးမှာလား။

စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဒါတွေဟာ လူတွေမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးအရာတွေပဲ။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ဟာလည်း လူ့အရည်အချင်း တစ်ခုပဲ။ ဒါဟာ

လူတိုင်းမှာ မျိုးစေ့အနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုး ထောင်ပေးဖို့ပဲ လိုတာ။ မရှိသေးတာကို ရှိအောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ရှိပြီးသားကို အား ကောင်းလာအောင်လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေး ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သတိ၊ သမာဓိကောင်းအောင် ကြိုးစားပြီးနေသွားမယ် ဆိုပါ တော့. . . သမာဓိကောင်းရင် စိတ်က အတိတ်၊ အနာဂတ်ကို တွေးတာ အလွန် နည်းသွားပြီး တော့ စိတ်က ကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်။ သတိကောင်းနေရင် နိုးကြားပြီးတော့ အရာရာ တိုင်းကိုပါ သိလာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေး တွေတက်လာပြီနော်။ သမာဓိက တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေတယ်၊ သတိက သိမှုကိုဖြစ်စေတယ်။ ဒီ နှစ်ခုက တွဲနေတယ်။ သတိကောင်းရင် သမာဓိကောင်းတယ်၊ သမာဓိကောင်းရင် သတိကောင်းတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလို့ ဉာဏ်ပညာကြီးလာတဲ့သူဟာ ပိုပြီးတော့ သိနိုင် တယ်။ မြင်နိုင်တယ်၊ ခံစားနိုင်တယ်။ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတာ ပြန်ကြည့်ရင်လည်း ပိုပြီး တော့မြင်နိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့သိနိုင်တယ်။ ပို ပြီးတော့ ခံစားလို့လည်းရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုသိလေလေ သူ တစ်ပါးကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာနိုင်လေလေ ဖြစ် လာတယ်။ ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာဘယ်လောက် ငတ်သလဲဆိုတာ သိရင် သူတစ်ပါး မေတ္တာ ဘယ်လောက်ငတ်သလဲဆိုတာ သိတယ်။ အဲဒီ တော့ မေတ္တာတွေပေးချင်တယ်။ စိတ်က နူးညံ့ သိမ်မွေ့မှု ပိုကောင်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ တစ်ပါး ထိခိုက်သွားမှာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ကိုယ့် ခန္ဓာမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်း ပိုသိလာတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ သူများခန္ဓာမှာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကိုမှန်းကြည့်ရင် တော်တော် များများသိလာတယ်။ နီးနီးစပ်စပ်သိလာတယ်။

အဲဒီတော့ သူများ ဒုက္ခရောက်နေတာကို မြင်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ သူ့ ကို ယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်နေ သလို ခံစားရပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့်တော့ မသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တော်တော်များများ အတိုင်း အတာအထိ သူများစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရ တယ်ဆိုတာကို သိလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ၊ သူတစ်ပါး ဆိုတဲ့ ခွဲခြားမှု တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ ငါမှငါ ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ နည်း သွားတယ်။ သူနဲ့ငါနဲ့ဆိုတာ ဆက်စပ်မှု ပို ရှိလာတယ်။ တကယ်တော့ အားလုံးဟာ ဆက် စပ်နေတာပါ။ လူတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲရင် တခြားသူတစ်ယောက်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ် သွားတာပဲ။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရင် တခြားသူ လည်း စိတ်ချမ်းသာသွားတာပဲ။ ဒီလို သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာတဲ့သူဟာ ငါ တစ်ယောက် တည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်လို့ စိတ် မထားတော့ဘူး။ ငါ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သူ တစ်ပါးလည်း စိတ်ချမ်းသာမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

တကယ် သတိထားကြည့်ရင်လည်း လက်တွေ့မှာအဲဒီအတိုင်းဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရတယ်။ မိ သား စု တစ် စု ထဲ မှာ တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲနေတာရှိရင် အားလုံးပဲ အနည်းနဲ့ အများတော့ စိတ်ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မာနကြီးကြီး၊ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ တင်းထားပြီး တော့ မလျှော့ဘူး။ မာနကြီးကြီး၊ ဒေါသကြီး ကြီးနဲ့ တင်းထားပြီးတော့ တစ်ဖက်သားစိတ်ထဲ မှာ ကသိကအောက်ဖြစ်သွားအောင် တမင်လုပ်မိတာတွေရှိတယ်။ အနိုင်ယူတာ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ် တာတွေရှိတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိကြလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိရင် သူတစ်ပါး ကို နိုင်ထားရတာ အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲပါ လားဆိုတာခံစားလို့ရတယ်။လောကရဲ့သဘာဝ အတိုင်း တစ်ခါတလေ ကိုယ်တိုင်လည်း အနိုင် ခံရတာရှိမှာပဲ။ ဒါတွေကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက် ခံရခက်သလဲဆိုတာ သေသေ ချာချာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီလိုသိသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူများခံစားရတဲ့အခါမှာ ကိုယ် ခံစားရသလိုပဲ ကိုယ်ချင်းစာလို့ ရတယ်။ ဒါ့ ကြောင့် မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်မိတော့ဘူး။

ဘုန်းဘုန်း ခဏခဏ ပြောဖူးတာရှိတယ်။ ကိုယ့်နားမှာရှိတဲ့ ခွေးတောင် ကြောက်သွား အောင်၊ လန့်သွားအောင်မလုပ်သင့်ဘူး။ အမှန် ပြောရရင် ခွေးဆိုရင်လည်း ခွေးကျန်းမာရေး...

ခွေးဆိုရင်လည်း ခွေးဣန္ဒြေနဲ့ နေ စေချင်တယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခွဲခွဲညားညား နဲ့ စားချိန်တန်စား၊ အိပ်ချိန်တန် ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် အိပ်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းသပ်သပ် ရပ်ရပ် နေ၊ သူ့တာဝန်ဖြစ်တဲ့ လူစိမ်းလာရင် အသိပေးဆိုတာတွေ လုပ်ပြီး အေးအေးဆေး ဆေးနေစေချင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခွေးဟာ သခင် ကို မေတ္တာတွေ အများကြီးပေးပါတယ်။ ကိုယ် လည်း သူ့မေတ္တာရနေတာပါပဲ။ မေတ္တာ အပြန် အလှန်ဖြစ်နေမှ ကောင်းတယ်။

အားလုံးပဲ (လူဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ်) သူ့တည်ကြည်ခွဲညားမှုနဲ့ သူ ရှိစေချင်တယ်။ ကလေးလေးက အစ၊ ဘယ်လောက်ငယ်တဲ့ ကလေးလေးပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မှာ သူ့တည်ကြည်မှုနဲ့ သူ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို မလေးမစား အနိုင်ယူတဲ့သဘောမျိုး၊ အနိုင်ကျင့်တဲ့သဘော ထား အပြောအဆို၊ အမူအရာမျိုး မလုပ်သင့် ဘူး။

က လေး ငယ် ငယ လေး တစ် ယောက် ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက လေးလေးစားစား ဆက် ဆံကြည့်ပါး အဲဒီလို ဆက်ဆံတာကို ခံရတဲ့ ကလေးဟာ တစ်ချိန်မှာ သူ့ကို မလေးမစား သွားလုပ်ကြည့်... သူ မခံတော့ဘူး။ သူ့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာပဲ သူကြိုက် တော့တယ်။ အကယ်၍ သူ့ကို ငယ်ငယ် ကတည်းက အနိုင်ယူ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားရင် တော့ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ကို တစ်ယောက်ယောက်က မလေးမစားလုပ်တော့မှာပဲ ဆိုပြီး အမြဲတမ်း ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ရှိပြီးတော့ ညှိုး ငယ်နေတယ်၊

မျက်နှာလေး ကျို့ကျို့ယို့ယို့လေး နဲ့ နေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် မလေး မစား လာလုပ်ရင်လည်း ခံလိုက်တာပဲ။ မပြော ရဲ၊ မဆိုရဲ၊ မလုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုကလေးဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ အများ အကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင် တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါ့မလား။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အများအကျိုးကို တကယ် ထိထိရောက် ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ လူဆိုတာဟာ သူ့ ကိုယ်သူ လေးစားမှု ရှိရမယ်။ တည်ကြည် ဖြောင့်မတ်မှု ရှိရမယ်။ အများကိုလည်း လေး စားမှု ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုလူသာလျှင် အများ အကျိုးကို တကယ် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ် တယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘရဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ လေးစားမှုကို ရခဲ့တယ်၊ အတင်းအကြပ် စေ ခိုင်းမှု မဟုတ်ဘဲ ပြေပြေလည်လည် ဆွေးနွေး ပြောဆိုပြီး ခိုင်းခံရတာမျိုး ရခဲ့တယ်၊ တစ်ခါ တလေ မိဘမကြိုက်တာ၊ ဒုက္ခရောက်တဲ့ ကိစ္စ မျိုး လုပ်မိတာတွေရှိတောင်မှ မိဘက နား လည်သဘောပေါက်အောင် အကြိမ်ကြိမ်ရှင်းပြ ပြီးမှ တားဆီးတာမျိုးလုပ်တာ ခံခဲ့ရတဲ့ ကလေး ဟာ သူကိုယ်တိုင် တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ့်အခါ မှာ လုပ်သင့် မလုပ်သင့်ကို သေသေချ.ချာ စဉ်းစားလာမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ အရမ်းလုပ်လိုက်ရင် သူ့ ကို မိဘတွေက လေးစားနေတာ လျော့သွား လိမ့်မယ်။ အဲဒါကို သူ လုံးဝ မခံနိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားအောင်၊ ကိုယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားအောင် နေ တတ်တဲ့သူဟာ မကောင်းမှုကို မလုပ်တော့ဘူး။ ကောင်းတာပဲ လုပ်မှာပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို ကောင်းစေချင်ရင် သူကောင်းတာတွေ လုပ် တာကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ကောင်းတာ တစ်ခုလုပ်တိုင်း သူ့ကို သူ့မိဘ၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင် က အသိအမှတ်ပြုလိုက်ရင် သူကောင်းတာကို ပိုလုပ်တော့မှာပဲ။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့နည်း နဲ့ အသိအမှတ်ပြုတာကိုရဖို့ အင်မတန် အရေး ကြီးပါတယ်။

သတိ၊ သမာဓိနဲ့ နေသွားတဲ့သူဟာ စိတ် ထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို အမြဲတမ်း သိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တည်ကြည်မှု အပြည့်နဲ့ သိက္ခာရှိရှိ ဣန္ဒြေရှိရှိ နေချင်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးလေးစားစား ဆက်ဆံ ချင်တယ်။

နောက်တစ်ချက် . . . အင်မတန် နက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့အချက်က သူတစ်ပါးကို မလေး မစား ဆက်ဆံလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီလို ဆက်ဆံတုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အင်မတန် အခံရခက်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးသွားတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေး စားမှုလည်း လျော့သွားတယ်ဆိုတာ တွေ့ရ လိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် -

If I devalue you, I devalue myself.

သူတစ်ပါးကို တန်ဖိုးချလိုက်ရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုပါ တန်ဖိုးချရာရောက်တယ်။

သူတစ်ပါးကို မလေးမစား ဆက်ဆံပြီဆို ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလို့ မရတော့ဘူး။

အဲဒီလို သိဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနိုင် တဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ရှိတဲ့သူ၊ သတိသမာဓိဉာဏ်ပညာရှိတဲ့သူမှသာ သိနိုင်ပါတယ်။ သတိသမာဓိ ဉာဏ်ပညာ မရှိတဲ့လူတွေကတော့ ဒေါသနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ မာနနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ လောဘနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ဣဿာ မစ္ဆရိယ အားကြီးနေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်နေတာတောင်မှ မသိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လောကကြီးကို တကယ် ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင်သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့ အကျင့် လုပ်ပါ။ သတိနဲ့နေလာရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကို အများကြီး သိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အများကြီး သိလာမှသာ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာနည်းနည်းတော့ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုလူမှသာ ကိုယ့် အကျိုးရော၊ အများအကျိုးပါ မထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်အကျိုးရော၊ အများအကျိုးရော ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ပေါ်လာအောင်အကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဒါ့ ကြောင့် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ လူဆိုရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့ လို တယ်။

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ တရားတွေ အားထုတ် သွားရင် အခုရှိနေတဲ့ တရားတွေဟာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ၊ အနတ္တတရားတွေ ဆိုတာကို ဉာဏ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ရှင်းလင်းလာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်လို့ လုပ်သွားရတယ်၊ အတ္တစွဲ မာနစွဲကြီးကြီးနဲ့ မလုပ် တော့ဘူး။ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တဲ့ အခါမှာတောင်မှ “ငါမှသာ လုပ်နိုင်တယ်၊ တခြားလူမလုပ်နိုင်ဘူး”ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး က ဖြစ်တတ်တယ်။ တခြားလူတစ်ယောက်က လုပ်နိုင်တာတောင်မှ သူ့ကို လုပ်ခွင့်မပေးဘဲနဲ့ ငါမှသာ လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့နေရာနဲ့ နာမည် ကို ယူမိတတ်တယ်နော်. . ။ အဲဒီတော့ သတိ၊ သမာဓိရှိတဲ့လူ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အားနည်းတဲ့သူ ဟာ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်မြောက်သွားဖို့ပဲ ဦးစားပေး တယ်။ “ငါ လုပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူများလုပ်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သွားရင် အများချမ်းသာတယ်၊ ငါ မလုပ်ရလည်း ကိစ္စ မရှိဘူး”လို့ဆိုပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင် တယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ လောကရဲ့အကျိုး ကို အကြီးအကျယ် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။

Everybody wants to be loved and appreciated and made to be important in the world.

လူတိုင်းဟာ ချစ်တာကို ခံယူချင်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတာ လေးစားတာကို

ခံယူချင်တယ်၊ သူ့ကို အရေးပါတဲ့လူတစ်ယောက်လို့ အများ က အသိအမှတ်ပြုတာကို လိုချင်တယ်။

လောကမှာ လူတိုင်း အရေးပါပါတယ်။ ကလေးလေးကအစ အရေးပါတယ်။ အမှန် တကယ် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို အနှောင့် အယှက် ပေးတဲ့သူ၊ ဒုက္ခ ပေးတဲ့သူတောင်မှ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတယ်။ လေးလေးနက် နက် စဉ်းစားကြည့်မှ ဒါကို သိမှာပါ။ ဥပမာ လေးတစ်ခု တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။

သူက အစိုးရအရာရှိတစ်ယောက်ပဲ။ သူ့ အထက်လူကြီးလည်း ရှိတယ်။ သူ့အထက်လူ ကြီးက သူ့အပေါ် အကူအညီပေးထားတဲ့ ကျေးဇူးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအကူအညီ ပေးတာတွေကို ကျေးဇူးရှိမှန်းသိပြီး အထက် လူကြီးအတွက် ခိုင်းသမျှအကုန်လုပ်ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အထက်လူကြီးက ဘယ်လောက် လုပ်ပေးလုပ်ပေး အကောင်းမပြောဘူး။ ဒါဟာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လောက သဘာဝတစ်ခုပါပဲ။ မိဘနဲ့သားသမီးတွေကိုပဲ ပြန်ကြည့်ပါ။ တချို့ သားသမီးတွေဟာ မိဘကို ဘယ်လောက် လုပ် ပေးလုပ်ပေး အကောင်းပြောတာ မခံရဘူး။ မိဘတွေဟာ ကျေနပ်တယ်လို့ မရှိဘူး။ အဲဒီ လိုပဲ သူ့အထက်လူကြီးကို ဘယ်လောက် လုပ် ပေးလုပ်ပေး အကောင်းဘယ်တော့မှ အပြော မခံရဘူး။ အဲဒါကို သူ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ တော် တော် ကြာနေပြီ။ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဆင်းရဲ နေလည်းဆိုရင် ဘုရားရှိခိုးနေတာတောင် အဲဒါ ကို သတိရနေတယ်။ ဖျောက်လို့မရဘူး။ သူ့စိတ် ထဲမှာ မေတ္တာပို့ရင်းနဲ့ အထက်လူကြီးကို မေတ္တာ ပို့ဖို့ အလှည့်ရောက်ရင် ဆက်ပို့လို့ မရတော့ ဘူး။ ပါးစပ်ကသာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ ပြော နေတာ သူ့စိတ်ထဲက မကျေနပ်ဘူး။ မကျေနပ် တာကို ပြန်ပြောရအောင်လည်း အထက်လူကြီး ဖြစ်နေတော့ ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်လို့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဆီကို သွားပြီး အကျိုးအကြောင်းပြောပြတော့ အဲဒီမိတ်ဆွေက သူ့ကို တရားတိတ်ခွေလေးတွေ လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတိတ်ခွေကို သေသေချာ ချာ နားထောင်ဖို့၊ နောက်ထပ်လည်း ဒီလို အခွေမျိုးတွေရှာပြီး နားထောင်ဖို့ ပြောလိုက် တယ်။ အဲဒါနဲ့ သူ တဖြည်းဖြည်း တိတ်ခွေတွေ ကိုနားထောင်တယ်။ တရားခွေတွေထဲမှာလည်း ပြောရေးဆိုရေး ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တာ တွေ၊ ကိုယ့်သဘောထားကို ဘယ်လိုထားသင့် တယ်ဆိုတာတွေ ပါတယ်။ အဲဒီ တရားခွေတွေ ဟာ သူ့ကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနေ တယ်။

ဘုန်းဘုန်းကလည်း တရားခွေတွေထဲမှာ “ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပြင်ပါ။ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တယ် ဆို တာ နှစ်ယောက်စလုံးကြောင့် ဖြစ်တာ။ ဒါပေ မယ့် ကိုယ်ကပဲ စပြီး ပြုပြင်ပါ။ ကိုယ့်မှာ

စိတ် ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရတာဟာ ကိုယ့်သဘောထား မှား နေလို့ပါ။ သူ မှားတာလည်း ရှိတာပဲ၊ သူ့ ဘက်က မမှားဘူး၊ ကိုယ်ချည်းပဲ မှားနေတယ် လို့ မဆိုလိုပါဘူး”ဆိုတာတွေ ပြောထားတဲ့ တိတ်ခွေတွေကို သူ အများကြီး နားထောင်တယ်။ ဥပမာ- ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူဟာ သူ့ရောဂါနဲ့ တည့်တဲ့ဆေးကိုရရင် သူ သောက် တော့မှာပဲ။ သူက ပျောက်ချင်တာကိုး။ ရောဂါ မရှိတဲ့လူကို ဒီဆေးသောက်ပါလို့ ပြောရင် သူ သောက်ပါ့မလား၊ မသောက်ဘူး။ မရမက တိုက်လို့ သောက်ရင်တောင် ဒီဆေးသောက်ရ တာ ဘယ့်နှယ်နေလဲမေးရင် ဘယ်လိုမှမနေဘူး လို့ ပြောမှာပဲ။ သူ့မှာ ရောဂါမှ မရှိဘဲကိုး။

အခုတော့ ပြဿနာကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့ အချိန်မှာ သင့်တော်တဲ့ တရားစကားတွေကို နာရတော့ သူ့မှာ နည်းနည်းလေး စိတ်ချမ်းသာ မှု ရလာတယ်။ အဲဒီတော့ သူ ထပ်ခါထပ်ခါ နာတယ်။ နာရုံတင်မကဘူး… နာရင်းနဲ့ သူ့ စိတ်ကိုသူ ပြန်ကြည့်တယ်။ တရားခွေထဲမှာ ပါ တဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ သူ့စိတ်ဟာ ကိုက် နေတယ်။ နားထောင်လိုက်၊ ကက်ဆက်ကို ပိတ်ပြီး သူ့စိတ်သူ ပြန်ကြည့်လိုက်၊ အခွေကို ရစ်ပြီး ပြန်နားထောင်လိုက်၊ စိတ်ထဲမှာ ဘယ် လို ခံစားရသလဲဆိုတာ ပြန်ကြည့်လိုက်နဲ့ လုပ် တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ရက်တော်တော်ကြာလာ တော့ စိတ်တော်တော်အေးချမ်းသွားတယ်။

ဘုန်းဘုန်းကို လာပြောတဲ့အချိန်မှာ သူ့ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်စိတ် လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး တဲ့၊ အထက်လူကြီးအပေါ် ဘယ်လိုမှ သဘော မထားတော့ဘူးတဲ့။ သူ သဘောထားကြီးတဲ့ စိတ်ကို မွေးလို့ရသွားပြီ။ ဒါကို တစ်ဖက်သား က သိတောင် သိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ သူ့ ကို ပြောပြရတယ်- “ပထမ အထက်လူကြီး အပေါ် မကျေနပ်တဲ့သဘောထား၊ မကျေနပ် တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့ သဘောထား မျိုး မရှိတော့ဘူး။ တတိယအဆင့်အနေနဲ့ အကျိုးပြုတဲ့ဘက်ကို သွားဖို့ လိုသေးတယ်”လို့ ပြောပြရတယ်။

ဒီလို သူ့မှာ တိုးတက်ရင့်ကျက်မှုတွေ ဖြစ် လာတာ အခက်အခဲရှိလို့ပဲ။ အခက်အခဲရှိတော့ မိတ်ဆွေကို သွားဆွေးနွေးတယ်၊ မိတ် ဆွေကပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်း လုပ်ကြည့် တယ်၊ လုပ်ကြည့်တော့ အဆင်ပြေလာတယ်။ အဲဒီ အခက်အခဲက ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ရှိနေရမယ်။ အခက်အခဲ မရှိရင် သူ ဘာမှ လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူးနော် . . .။ အခက်အခဲသည် သာလျှင်. သူ့အတွက် တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ။

သာမန်အားဖြင့် စဉ်းစားရင်တော့ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကောင်းမပြောရင် ကောင်းမှာပဲလို့ ယူဆမှာပဲနော်။ အမှန်ကတော့ အဲဒီလို ယူဆ တာ မကောင်းဘူး။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကောင်း မပြောရင် ငါဟာ ရင့်ကျက်လာတဲ့သူ ဖြစ် မလာနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းနေတဲ့ကြားမှာ ပြုံးပြုံးလေးနေရတာ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိဘူး။ အဲဒါ ရင့်ကျက်မှု မဟုတ်ဘူး။

အခုတော့ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင်လည်း ဖြစ် တယ်၊ ကိုယ်ကလည်း တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြန်ပြုနေတယ်။ အဲဒီလို ပြုပါလျက်နဲ့ ကိုယ်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောဆိုနေတယ်၊ အများကြီး ဒုက္ခပေးနေတယ်၊ ကိုယ့်ကို အသိအမှတ် မပြုဘူး၊ အကောင်းမပြောဘူးဆိုတော့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတယ်။ ပြန်ပြောလို့လည်း မရ ဘူး။ ပြန်ပြောလို့မရတာက ပိုပြီးတော့ အခံရ ခက်တယ်။

အဲဒီလိုအခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်း တွေ ရှိနေတုန်းမှာ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ သွား တိုင်ပင်တယ်။ မိတ်ဆွေကမိတ်ဆွေကောင်းဖြစ် နေတော့ မကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ မတိုက် တွန်းဘူး။ ကောင်းတဲ့တရားနည်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်း ခိုင်းတယ်။ အကြံဉာဏ်ပေးတာကို လိုက်လုပ် တယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သူ တိုးပြီး လုပ်သွားတာကို စဉ်းစားကြည့်နော်။

သူ တရားနာတဲ့အခါမှာလည်း အခွေ တစ်ခွေကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေက သူ့ကို တည့်တည့်ပြောနေ သလိုပဲ ခံစားရတယ်တဲ့။ (ဘုန်းဘုန်းကလည်း ပြောစရာရှိရင် တစ်ဦးချင်းကို ပြောသလိုပဲ တိုက်ရိုက် ပြောလေ့ရှိတယ်။) အဲဒီလို တရား ကို နှလုံးသွင်းပြီး သေသေချာချာ ထိထိရောက်ရောက် ရှုမှတ်လို့ အသိအမြင်မှန်သွား တဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်အေးချမ်းမှု ရလာ တယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်လာတယ်၊ သည်းခံနိုင်လာ တယ်။ ဒါဟာ လောကမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဓမ္မတာပဲ။ ကိုယ့်ကို အကောင်းပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊ အဆိုးပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဆိုတာ လောက ဓမ္မတာပဲ၊ အထိုက်အလျောက် ခံနိုင်ရည် ရှိကို ရှိမှ ဖြစ်မယ်။ လုံးဝအပြောမခံနိုင်ရင် လောက ကြီးမှာ နေလို့မဖြစ်ဘူး။

"နတ္ထိလောကေ အနိန္ဒိတော" လောက မှာ အပြစ်တင်မခံရတဲ့သူ မရှိပါဘူးတဲ့။ မြတ် စွာဘုရားတောင်မှ မလွတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ နက်နဲတဲ့သဘော ထား၊ သည်းခံနိုင်တဲ့ သဘောထားမျိုး ရသွား တဲ့အခါမှာ စိတ်က ချမ်းသာသွားတယ်၊ ဘဝ မှာ တွေ့ကြုံရမယ့် အခက်အခဲပေါင်းများစွာ အတွက် ထားရမယ့် အခြေခံ သဘောထားမှန် ကို ရသွားပြီ။ အခက်အခဲတွေကို တစ်ခုချင်း လိုက်ပြီး ဖြေရှင်းစရာ မလိုတော့ဘူး။ အခြေခံ သဘောထားကို မှန်အောင်ပြင်လို့ ရသွားပြီ ဆိုရင် ပြဿနာပေါင်းများစွာဟာ ဖြေရှင်းပြီး သား ဖြစ်သွားတယ်။ ဝိပဿနာဟာ ပြဿနာ တိုင်းကို မဖြေရှင်းဘူး၊ ပြဿနာ အားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အခြေခံသဘောထားကို မှန် အောင် လုပ်ပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်အခုလို လေးနက်ရင့်ကျက် မှန်ကန် လာတာကို ဘယ်သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ရမလဲ။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့သူကို ကျေး ဇူးတင်ရမယ်။ ဒါကို လေးလေးနက်နက်စဉ်းစား ပါ။ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ လေးလေး နက်နက် အာရုံပြုလိုက်ရင် သူ့ကို တကယ်ပဲ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်လို့ ရသွားတယ်။ "ငါ တကယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ သူကသာ ငါ့ကို မပြောခဲ့ရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းလည်း ရှာမှာ မဟုတ်ဘူး။ မရှာရင် တွေ့မှာလည်း မဟုတ်ဘူး"လို့ သဘောပေါက် ပြီး ကိုယ့်ကို အပြစ်ရှာတဲ့လူကို ကျေးဇူးတင် လိမ့်မယ်။

အခြေခံသဘောထားလေးကို ရသွားပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူ ဒါကို ပြစ်ပယ်ထား မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နေ့တိုင်း နှလုံးသွင်းနေ တော့မှာ၊ နေ့တိုင်း ပွားများနေတော့မှာ၊ အား ထုတ်နေတော့မှာ။ အဲဒီ အခြေခံ သဘောထားလေးဟာ ကြာလေရင့်ကျက်လေ ဖြစ်သွားမှာ။ တစ်နေ့တခြား ရင့်ကျက်သွားတော့မှာ။ ဒီ ရင့်ကျက်မှုဟာ ဘဝမှာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင် ဘူး။ ဒါဟာ ပညာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါ ကို လူကြီးပညာရေး (Adult Education)လို့ ဆိုရင် ရတယ်။

ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ လောကဓံတွေ က ဘဝကို ဘယ်လိုအသိအမြင်နဲ့၊ ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာကို သင် ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက် နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လောကဓံတရား တွေနဲ့ကြုံတွေ့ရတာကိုယ့်အတွက်အခွင့်အရေး ပဲ။ ကိုယ်ကယူတတ်ရင် ပညာတွေ အများကြီး ရတယ်။ အဲဒီလို တွေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကို တကယ်စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောနေတဲ့ သူ၊ လုပ်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် ￼ အရေးပါတဲ့လူ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကို အကျိုး များအောင် လုပ်ပေးတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်တဲ့အခါမှာ သူ့ကို မေတ္တာထားနိုင်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေတယ်။ အင်မတန်သဘောထားကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြီနော်။ အဲဒီလို သဘောထား ကြီးစေချင်ပါတယ်။ ဒီသဘောထားကြောင့် ကိုယ့်မှာ လောလောဆယ် မှာကိုပဲ စိတ်ချမ်းသာသွားပြီနော်။ အရင် တုန်းကတော့ သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ "သူက ငါ့ ကို ဘယ်လိုပြောထားတာ၊ သူ့ကို ဘယ်လိုလုပ် ပေးပေး သူက ငါ့ကို အနိုင်ကျင့်တယ်"ဆိုတဲ့ စိတ်အခံက ရှိနေတယ်။ ဒီစိတ်အခံကြီးနဲ့ သူ့ ကို သွားတွေ့ပြီး စကားပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ့် ` အမူအရာ၊ ကိုယ့်အသံနေအသံထား၊ ကိုယ့် စိတ်နေသဘောထားကို ဘယ်လောက်ပဲ ဟန် လုပ်နေနေ နည်းနည်းတော့ တင်းနေမှာပဲ။ နည်းနည်းတော့ မကြည်လင်တဲ့သဘော ရှိနေ မှာပဲ။

အခုတော့ ကိုယ့်စိတ်ထားက ပြောင်း သွားပြီ။ စိတ်ထားပြောင်းသွားတော့

သူနဲ့တွေ့ လို့ စကားပြောတဲ့အခါ စိတ်က ကြည်လင်နေ တယ်၊ အေးချမ်းနေတယ်၊ အမူအရာတွေက အစ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ နူးညံ့မှု၊ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်။ အရင်တုန်းက မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ခံ့ညားမှု မရှိဘူး၊ အခုတော့ စိတ်က တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီးတော့ သူ့အပေါ်မှာ သည်းခံနိုင် တယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ သူ့ကို ကျေးဇူးတင် တဲ့စိတ်တောင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ သူနဲ့တွေ့ တဲ့အခါမှာ တည်ငြိမ်မှု ရှိနေတယ်၊ အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်၊ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်။ ဒါကို တစ်ဖက်သားက မသိဘဲမနေပါဘူး။ တည်ငြိမ်မှု ရှိနေတယ်၊ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ သိရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ တုံ့ပြန်မှု တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလာတယ်။ ဒါကို လက် တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ပြောင်းလဲလာတာပဲ။ တစ်နေ့ ဒီလူနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တကယ် ရိုးရိုးသားသား၊ လေးလေးစားစား၊ မှန်မှန်ကန် ကန်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလို့ရတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာရင် ဘယ် လောက် အကျိုးများမလဲနော်။ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ရန်သူလိုသဘောထားနေတဲ့ လူ နှစ်ယောက်ဟာ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရန်သူကို မိတ်ဆွေတွေဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင် တဲ့နည်းဟာ ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ လက်စားချေတဲ့နည်းနဲ့ ရန်သူကို မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိရင် စိတ်ကို အေး ချမ်းအောင် ထားနိုင်လာတယ်။ အဲဒီအေးချမ်း တဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေး စားစား မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ဆက်ဆံရင် မိတ် ဆွေ ဖြစ်သွားတော့မှာပဲ။ လူတိုင်းဟာ အဲဒါ မျိုးကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က အရင်ပေး နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

When you are peaceful, happy, joyous and doing what you love to do, you are successful.

သင်ဟာ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ပျော်ရွှင်နေ တယ်၊ ကြည်လင်ရွှင်လန်းနေတယ်၊ ကိုယ်ချစ် တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်နေတဲ့သူပါ။

ဘယ်လိုလူကို အောင်မြင်တဲ့လူလို့ ပြော မလဲ။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတဲ့လူလား၊ ရာထူးတွေ အကြီးကြီး ရနေတဲ့လူလား။ ဒါတွေ မဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့လူ၊ ကြည်လင် ရွှင်လန်းတဲ့လူ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူဟာ ဘဝ မှာ အောင်မြင်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေဟာ လောလောဆယ် ကိုယ် လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို မချစ်ဘူး။ အခြေအနေ အရ လုပ်နေရတာ။ ဒါပေမယ့် ဒီလူဟာ သူ့ စိတ်ကို သူသိအောင် ကြိုးစားတယ်။ တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ်တယ်၊ သွားရင်းလာရင်း နေရင်းထိုင်ရင်း သတိမပြတ်အောင် အတတ် နိုင်ဆုံး ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် သတိ၊

သမာဓိကောင်းလာပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ် လာတယ်။ ဒီလိုစိတ်နဲ့ အလုပ်ထဲရောက်တဲ့ အခါမှာ အလုပ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ် နဲ့လုပ်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကြည်လင်အေး ချမ်းနေရင် ကိုယ်လုပ်ရတဲ့အလုပ်ပေါ်မှာလည်း တစ်မျိုး ကျေနပ်မှုရတယ်။ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက် ပြီး ဆက်ဆံရတဲ့လူတွေအပေါ်မှာလည်း ပိုပြီး ကြည်ကြည်လင်လင်အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ဆက် ဆံလို့ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးအပြန်အလှန်လေးစားတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာ တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အလုပ်မှာ ပိုပြီး ပျော်လာတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူး လား။

ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိနေပြီ။ စိတ်ပင်ပန်း တဲ့ဒဏ်၊ လူပင်ပန်းတဲ့ဒဏ်တွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကလည်း အများအကျိုးရှိတဲ့အလုပ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးလုပ်သွား နိုင်တယ်။ ဒီအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ဆီ လာနေတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ ဒီလူတွေ ကို အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ် ပေးနိုင်တယ်။ ဘုန်းဘုန်းနဲ့ ကျောင်းနေဘက် အင်ဂျင်နီယာသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိတယ်။ တာဝန်အင်မတန်ကြီးတော့ အလုပ်တော်တော် ပင်ပန်းတယ်။ တရားလည်း ဝါသနာပါတော့ ရ သလောက် တရားအားထုတ်တယ်။ သူ ပြော တယ်- “တပည့်တော် ပင်ပန်းပေမယ့် ပျော်ပါ တယ်ဘုရား၊ အများအတွက် အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးရတာပဲ”တဲ့။ သူ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးနေတယ်။ ဘယ်သူ့မှ အယုတ်အလတ် အမြတ် မရွေးဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ် မရွေးဘူး။ ဖြစ်သင့် တဲ့ကိစ္စ၊ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် ရအောင်လုပ် ပေးနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်သဘောထား ပြောင်း သွားရင် အလုပ်လုပ်ပုံ ပြောင်းသွားတယ်။ အလုပ်သည်ပင်လျှင် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို မြင့် မြတ်အောင် အထောက်အကူ ပေးလာတယ်။

အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတွေ အများကြီး လုပ်နေတဲ့ တပည့်တွေရှိတယ်။ သာမန်အား ဖြင့် ပြောရင်တော့ အမြတ်ရချင်လို့ ရောင်းတာ ပဲ။ အမြတ်များများရလေ ကောင်းလေပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ် သဘောထားတွေ ပြောင်းလာတော့ ရိုးသားမှု၊ မျှတမှုအပြည့်နဲ့ လုပ်တတ်လာတယ်။ ဝယ်သူ က ကောင်းမှန်ဆိုးမှန်း မသိဘဲ ဝယ်ချင်ရင် တောင်မှ သိအောင် ရှင်းပြတယ်။ ဒီပစ္စည်းက အမျိုးအစား မကောင်းဘူး၊ ဒီပစ္စည်းက အမျိုး အစား ကောင်းတယ်၊ ဈေးနှုန်း ဘယ်လိုကွာ တယ် စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ပြောတယ်။

ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းတဲ့ တပည့် လေးတစ်ယောက်အကြောင်း

ပြောပြချင်တယ်။ သူက အဟောင်းရော၊ အသစ်ရော ရောင်း တယ်။ တစ်နေ့မှာ အဟောင်းကို အသစ်ဈေးနဲ့ ရောင်းမိသွားတယ်။ ဝယ်တဲ့သူကလည်း မသိဘဲ ဝယ်သွားတယ်။ မှားရောင်းမိတယ်ဆိုတာ သိသိချင်းပဲ ဒီတပည့်လေးက ဝယ်တဲ့သူကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားတယ်။ ခေါ်ပြီး ပြန် ပြောတယ်။ "အခုနက ရောင်းတဲ့ပစ္စည်းက မှား ရောင်းမိတာပါ။ အဲဒီဈေးနှုန်းနဲ့က ဒီအသစ်နဲ့မှ တန်ပါတယ်' ဆိုပြီး ပြန်လဲပေးလိုက်တယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ လူတွေက ဈေးသည်ဆို တာ သိပ်လေးလေးနက်နက် မရှိပါဘူး။ အမြတ် များလေ ကြိုက်လေဆိုတဲ့လူတွေပဲလို့ ထင်ထား တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အခု ဈေးရောင်းတဲ့ ဈေးသည်ကတော့ ဘယ်လောက် သဘောထား မြင့်မြတ်သလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

ကိုယ်က သဘောထား မြင့်မြတ်သွားရင် ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် အဲဒီအလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးနေ တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ မျှတတဲ့စိတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကို လေးနက်အောင်၊ မြင့်မြတ်အောင်လုပ်ပေးနေတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာ မှုရအောင် လုပ်ပေးတယ်။

အခုနက ပြောတဲ့ တပည့်လေးဆိုရင် သူ မှားတာကို ပြန်ပြင်လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ် အင်မတန်ချမ်းသာသွားတယ်။ အဟောင်း နဲ့ အသစ်သာ ပြန်လဲမပေးလိုက်ရရင် အဲဒီည ဖြောင့်ဖြောင့်အိပ်လို့ရမယ် မထင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့် စိတ်ကို သိနေတဲ့သူဟာ တမင်တကာ လိမ်ညာ ပြောဖို့မပြောနဲ့ မတော်တဆ လွဲမှားသွားရင် တောင်မှ ချက်ချင်း ပြန်ပြင်ချင်တယ်။ အချိန် မဆိုင်းချင်ဘူး၊ အမြန်ဆုံး အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြေ ရှင်းလိုက်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ စီးပွားရေး လည်း အောင်မြင်တယ်၊ အဆင်ပြေတယ်၊ စိတ် ထဲမှာလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

There is no true success without peace of mind.

စိတ်အေးချမ်းမှု မရှိဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဘာနဲ့ တိုင်းတာ မလဲ။ စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှုရမှ ကိုယ့်ဘဝဟာ အောင်မြင်မှု ရတာပါ။ အေးချမ်းမှုဆိုတာ ဘာ လဲ။ ရိုးသားမှုမရှိဘဲနဲ့ အေးချမ်းမှုဆိုတာ မဖြစ် နိုင်ဘူး။ ရိုးသားမှ အထိုက်အလျောက် အေး ချမ်းတယ်။ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘဲနဲ့၊ အသိဉာဏ် မရှိဘဲနဲ့ တကယ် အေးချမ်းမှု အစစ်အမှန် ဆို တာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်း နသွားမှာလား။ အပြစ်တွေ၊ နောင်တတွေ၊ နေသွာ ပူပန်မှုတွေ၊ ကိုယ် မရိုးသားတာတွေ၊ ကိုယ် မရိုးသားမှန်း သူများသိနေတာကို မရမက ဖုံး ပြီးတော့ ပူလောင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ နေသွားမှာ လား။

ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ အောင် အောင်မြင်မြင် နေသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အေးချမ်းမှုနဲ့ အောင်မြင်မှုက တွဲနေတယ်။

A successful man possesses a great spiritual understanding.

အောင်မြင်တဲ့သူမှာ ကြီးမားတဲ့ လေးနက် တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။

လေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိမှသာ အဲဒီလူကို ဘဝမှာကြီးကျယ် မြင့်မြတ်တဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တကယ် အောင်မြင်တဲ့သူဟာ သူ့မှာ တကယ် လေးနက် တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ စိတ်ထားရှိတယ်။ ဒီစကားကို လူတိုင်း အေးအေးဆေး ဆေး သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လူတိုင်းကို တကယ် အောင်မြင်တဲ့သူ တွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

To the degree that we achieve optimal growth we are not only free, strong, rational and joyous but also mentally healthy.

တို့ဟာ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် ကြီးထွား လာရင် လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ ခိုင်မာတဲ့သူ၊ စိတ် ဓာတ်အားကြီးတဲ့သူ၊ အကြောင်းအကျိုးကို မှန် မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့သူ၊ ရွှင်လန်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့အပြင် စိတ်ကျန်းမာမှုလည်း ဖြစ်လာတယ်။

လောဘရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရတဲ့သူ၊ လောဘဇောကြီးကို သတိနဲ့ မသိနိုင်၊ မကြည့် နိုင်လို့ မထိန်းနိုင်ဘဲ လုပ်နေရတဲ့သူဟာ လွတ် လပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုလူဟာ လွတ် လပ်တဲ့သူလဲလို့ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စတိုင်း ကို သတိလေးဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိအောင်၊ အများလည်း အကျိုးရှိအောင်၊ ကိုယ့်မှာလည်း ထိခိုက်မှု မရှိအောင် အများလည်း ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ်တဲ့သူမှသာ လွတ်လပ်တဲ့သူ လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်လေလေ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေ ပါပဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ပညာ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာကို လုပ် တာ လွတ်လပ်မှုလို့ ပြောလို့ ရတယ်။ လောဘ ကြီးနဲ့ ဒေါသကြီးနဲ့လုပ်တာ လွတ်လပ်မှု မဟုတ် ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထားကြီးလာလေလေ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်လာလေလေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး. . . အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထားကြီးလေလေ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အား ကောင်းတဲ့လူ ဖြစ်လာလေလေပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ပြန်မေးကြည့်ဖို့ ကောင်းတယ်၊ "ငါဟာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူလား၊ စိတ်ဓာတ်အား ကောင်းတဲ့သူလား၊ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိအားကောင်းလာပြီလဲ"လို့ မေးသင့်တယ်။

သတိနဲ့ နေတတ်တဲ့သူဟာ အကြောင်း အကျိုးမှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ သင့် တယ် မသင့်တယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တယ်။ အတ္တစွဲ နည်းသွား တဲ့သူဟာ ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို မဆွဲတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်လာလို့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့် သန်လာတဲ့သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲကို ထည့် မစဉ်းစားဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့သူဆို ရင်တော့ ပြောဖွယ်ရာမရှိတော့ဘူး။ ကိစ္စတစ်ခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စ ငါ့အတွက် ဘယ်လောက် အကျိုးရှိလဲဆိုတာ မမေးတော့ဘူး။ ဒီ ကိစ္စဟာ မှန်ကန်တဲ့ကိစ္စလား၊ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိတဲ့ကိစ္စလားဆိုတာပဲ မေးတော့တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီအထဲမှာ ကိုယ်လည်းပဲပါတယ်။ ငါတော့ အထိခိုက်ခံပြီး အများ အကျိုးရှိအောင် လုပ်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုပြောတာဟာ အလကားပြောတာပဲ၊ တမင် သက်သက် စကားလှအောင် ပြောတာပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်လည်းပဲ အကျိုးရှိအောင်၊ အများလည်းပဲ အကျိုးရှိအောင် စဉ်းစားပြီး လုပ်မယ်။ ကိုယ်ပဲ အကျိုးရှိအောင်လို့ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကြီးနဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ ပျော်လည်း ပျော်ရွှင်တယ်၊ ရွှင်လန်းတဲ့စိတ် လည်း ရှိတယ်။

အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ကြီးမားလာလေ လေ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာလေလေ၊ ခိုင်မာမှု ပို ရှိလာလေလေ၊ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန်ကန် ကန် စဉ်းစားနိုင် ဆင်ခြင်နိုင်လေလေ ဖြစ်လာ ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ပိုပြီးတော့ ရွှင်လန်းမှု၊ ကြည်လင်မှု ရှိလာတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ စိတ်ကျန်းမာ မှုလည်းဖြစ်လာတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို အထူးလေးလေးစားစား သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်မှုရှိမှ စိတ်ကျန်းမာမယ်။

လောဘကြီးလွန်းတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာ မှု မဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ သူဟာ စိတ်ကျန်းမာမှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ချင်းမစာတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင် ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာမှုဖြစ်ဖို့ရာ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုရှိမှ ဖြစ်မယ်။ ရာနှုန်းပြည့် ရင့်ကျက်သွားရင် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ကျန်းမာမှု ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါဟာ အခြေခံ သဘောလေးတွေပါ။ နားလည်ဖို့ရာ မခက်ပါ ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားကြည့်စမ်း ပါ။

အခုခေတ်မှာ လူတော်တော်များများဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ လေး နက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှုရှိဖို့အတွက် အချိန်သိပ်မပေး ကြဘူး။ ဒီအချက်ကို နောက်တက်လာမယ့် လူငယ်တွေအတွက် ဘုန်းဘုန်းက စဉ်းစားတာပါ။ ဒကာကြီးတို့အိမ်က သားတွေ သမီးတွေ၊ တူတွေ တူမတွေ၊ ညီတွေ ညီမတွေကို သတိပေးစေချင်တယ်။ သူတို့ကို ပိုပြီးတော့ နားလည် စေချင်တယ်။ သူတို့ကို ဘဝမှာ

တကယ်အောင် မြင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်။ စိတ်လည်း တကယ် ကျန်းမာတဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်။

လောဘကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ်မကျန်း မာတော့ဘူး။ ဒေါသကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ် မကျန်းမာတော့ဘူး။ မာနကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနကြီးလွန်းရင် အကျိုးအကြောင်း မှန်ကန် စွာ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘူး။ မှျတတဲ့ အမြင် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မဟုတ်တာကို အဟုတ်ဖြစ်အောင် လုပ်တော့မယ်၊ လှည့်ပတ် တော့မယ်။ မှန်ကန်တဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီ လို မဖြစ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းမှု မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့သူ လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု၊ ကြီးမားမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ခိုင်မာမှု၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု၊ ကြည်လင်ရွှင်လန်းမှု ဟာ ခွဲထုတ်လို့ မရဘူး၊ တွဲနေတယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်မှု ရင့်ကျက်မှုဆိုတဲ့ ဦး တည်ချက်ကို ရောက်ဖို့ရာမှာ မအောင်မြင်ရင် မအောင်မြင်သလောက် မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ပျော့ညံ့တဲ့သူဖြစ်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသကြီး တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အားကြီးတဲ့သူလို့ ဆို မလား၊ အားနည်းတဲ့သူလို့ ဆိုမလား။ အား နည်းနေတဲ့သူပဲနော်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ အော် လေလေ၊ အဲဒီလူဟာ တော်တော် စိတ်ဓာတ် အားနည်းတဲ့သူပါလားလို့သိရလေလေပဲ။တချို့ က ကိုယ့်ကို အားကောင်းတဲ့သူလို့ ထင်အောင် အသံကျယ်ကျယ်နဲ့အော်နေတာပဲ။ အသံကျယ် လေလေ အားနည်းတဲ့သူ ဖြစ်လေလေပဲ။ တကယ်စိတ်ဓာတ်အားကောင်းတဲ့သူဟာ အသံ ကျယ်ကျယ်နဲ့ ဘယ်တော့မှ စကားမပြောဘူး။ အသံမှန်မှန်နဲ့ပဲ ပြောတယ်။ ပိုလေးနက်တဲ့ စကားကို ပြောရလေလေ အသံပိုတိုးပြီး ပြော ရလေလေပဲ။

ဒါ့အပြင် စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် လေး နက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှုဖြစ်ဖို့အရေးမှာ မအောင်မြင် ရင် မအောင်မြင်သလောက် ပျော့ညံ့တဲ့သူ ဖြစ်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ ဆင် ခြင်နိုင်မှု နည်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ချက်က စိတ်ညှိုးငယ်သွားတယ်။ အဲဒီ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ် ကို ဆေးသောက်ပြီး ပျောက်အောင် လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ်ကို အသိဉာဏ်နဲ့စိတ် ဓာတ် ရင့်ကျက်အောင်လုပ်ပြီးတော့ တကယ် မှန်ကန်အောင် အကျိုးရှိအောင် နေထိုင်ပြီး "ငါ ဟာ မှန်ကန်တာ လုပ်နေတဲ့သူ၊ အကျိုးရှိအောင် လုပ်နေတဲ့သူပဲ၊ ငါ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိပါ လား"လို့ဆိုတဲ့ ကျေနပ်မှုနဲ့ပဲ ပျောက်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။

မိမိအကျိုးလည်း လုပ်တယ်၊ အများ အကျိုးလည်း လုပ်တယ်၊ မမှန်တာကိုလည်း မလုပ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သိနေတဲ့သူဟာ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ သူ့ဘဝသူ ကျေနပ်ပြီး သူ အင်မတန်

ပျော်နေတာပဲ၊ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်နေတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ခါတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု မရှိရင် စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှု မဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ် ရောဂါ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ။ ကိုယ်ချင်းမစာနိုင်ရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာမရှိရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု မရှိရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ် တယ်။ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရှိရင် စိတ် ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို ဘုန်းဘုန်းက အတိုချုံးပြီးတော့ ပြောလိုက်တာနော်။ အသေး စိတ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ပညာ ကျမ်းပေါင်းများစွာ လေ့လာရတယ်။

မရိုးသားရင် စိတ်က မငြိမ်းချမ်းဘူး။ အင်အားလည်း ပိုကုန်တယ်။ စိတ်ရောဂါ လည်း ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးရင် စိတ်ရောဂါ သက်သာသွားတယ်။ ရိုးသားမှု အားကြီးသွားရင် စိတ်ရောဂါ သက်သာသွား တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားရင် စိတ် ရောဂါ သက်သာသွားတယ်။ ဘာမှ မခဲယဉ်း ဘူးနော်။

လူတွေက ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို နားလည်အောင် မကြိုးစားဘဲနဲ့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်လာရင် အပေါ်ယံ ဆေးကုသမှုတွေပဲ လုပ်ကြတယ်။ စိတ်မချမ်းသာရင်၊ စိတ်မကျန်းမာ ရင်၊ စိတ်ခါတ်ကျရင် ဆေးသောက်လိုက်ချင် တယ်။ ငါ့ရဲ့သဘောထား၊ ငါ့ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ၊ ငါ အများနဲ့ ဆက်ဆံပုံတွေမှာ ဘာတွေများ လွဲ နေလဲဆိုပြီး မရှာဘူး။ ကိုယ်လွဲနေမှားနေတာ ကိုရှာပြီး တကယ် ပြင်နိုင်တဲ့လူတွေကျတော့ လည်း တစ်နေ့တခြား ကြည်လင်ရွှင်လန်းပြီး ပျော်ရွှင်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရလေလေ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပိုချစ်လေလေ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပို ချစ်လေလေ ပိုတန်ဖိုးထားလေလေပဲ။ သူ တစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို အရင်ထက် ပိုပြီး ချစ်လာ၊ တန်ဖိုးထားလာတယ်။

တချို့ သူတို့အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြော ကြတယ်- “တပည့်တော်တို့မှာ ကြာလေလေ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ပေါများလေလေပဲ”တဲ့။ တကယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား၊ လေးလေးစားစား၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ဆက်ဆံတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ကြာ လေများလေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ အင်မတန် ပျော်နေတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒီလိုလူတွေဟာ တစ်ခုခု ကိစ္စရှိရင် တတ်နိုင်တာကို ရိုးရိုးသားသား အကူအညီ ပေးကြတယ်။ နှစ်ဦးစလုံး အပြန်အလှန်အဆင် ပြေနေကြတယ်။ . အဆင်ပြေတယ်ဆိုတဲ့နေရာ မှာ စီးပွားရေးဘက်မှာရော၊ ကျန်းမာရေးဘက် မှာရော၊ လူမှုရေးဘက်မှာရော အဆင်ပြေကြ တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ရင် လေးလေးစားစားနဲ့ တရားစကားပဲ ပြောဖြစ် ကြတာ များတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း

လူမှု ရေးတို့၊ စီးပွားရေးတို့ ပြောကြတာလည်း ရှိတယ်။
ပြောကြဆိုကြတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ကို နှိမ်ပြီး ကိုယ့်ဂုဏ်ကို မြှောက်ပင့်ပြီး ပြောတာမျိုး မရှိကြဘူး။ သူများအကြောင်း အတင်း အဖျင်း မပြောတတ်ကြဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိလာရင် သူများက အတင်းအဖျင်းလာပြော ရင်တောင်မှ နားမထောင်နိုင်ဘူး။ အခံရခက် တယ်။ စိတ်ထားက မြင့်မြတ်လာတော့ သူများအကြောင်း မကောင်းပြောတာကို မကြားချင် ဘူး။

Mental health and sickness are outcome of right and wrong living respectively.

စိတ်ကျန်းမာမှုနဲ့ စိတ်မကျန်းမာမှုဟာ မှန် ကန်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ မမှန်ကန်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ တို့ရဲ့ အကျိုးရလဒ် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ တွေးခေါ်ပုံတွေ မှန် နေရင် စိတ်ကျန်းမာလာတယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ် ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ၊ စိတ်နေသဘောထားမှားနေ ရင် စိတ်မကျန်းမာမှု ဖြစ်တယ်။ ရိုးရိုးလေးပဲ၊ အင်မတန် ရှင်းပါတယ်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ အများကြီး လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ဆန်းစစ်လိုက်ရရင် ‘ကျန်း မာရေးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထားအပေါ်မှာ မူတည်တာပဲ'လို့ ကောက် ချက် ချ နိုင် တယ်။ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လုပ်တာကိုင်တာ မှန်မှန် နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားတာဟာ စိတ်ကျန်းမာ ရေးကို အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုဆိုတာ စိတ်နေသဘောထား မှန်ကန်မှုရဲ့ အကျိုးတရားရလဒ်ပဲ၊ အကောင် အထည်ပဲ။ လူတစ်ယောက်မှာ စိတ်မကျန်းမာ မှု ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘာတွေလွဲနေလဲဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူ မေးဖို့ကောင်းတယ်။

Mental illness is a symptom of failure to live according to the requirements of human nature.

စိတ်ရဲ့မကျန်းမာမှုဟာ လူ့သဘာဝရဲ့ လို အပ်ချက်နဲ့အညီ မနေနိုင်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။

လူ့သဘာဝလိုအပ်ချက်နဲ့အညီ မနေနိုင် ရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ လူ့ သဘာဝလိုအပ်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေး စရာ ဖြစ်နေပြန်ပြီ။ သုံးထားတဲ့ စကားလုံးက လူ့သဘာဝ (Human Nature)ဆိုတော့ မြှုပ် ထားတဲ့ စကားလုံးဖြစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝ (Animal Nature) ဆိုတာ ရှိနေပြန်ပြီ။

တိရစ္ဆာန်တွေကို ကြည့်ရင် သူတို့မှာ လောဘ ရှိတယ်၊ ဒေါသရှိတယ်။ တစ်ကောင်ကို တစ်ကောင် သတ်ဖြတ်ပြီး စားနေကြတယ်။ ဒါတောင်မှ သေသေချာချာ လေ့လာရင် တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စည်းကမ်းတစ်ခုတော့ ရှိတယ် ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ မျိုးတုံးသွားတဲ့အထိဘယ်တော့မှ သတ်ဖြတ်မစားကြဘူး။

ဘုန်းဘုန်းက တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေ အများကြီးကြားမှာနေရတယ်ဆိုတော့တိရစ္ဆာန် တွေမှာ စည်းကမ်းရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အားလုံးတော့ မဆိုလိုပါဘူး၊ တချို့တိရစ္ဆာန် တွေက တော်တော် စည်းကမ်းရှိတယ်။

တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေကို အစာကျွေး တဲ့အခါ တောကျီးကန်းတွေ၊ ရွာကျီးကန်းတွေ လာတယ်၊ တခြားငှက်ငယ်လေးတွေလည်း လာ တယ်။ မီးခိုးရောင်၊ အညိုရောင်ငှက်ကလေး တွေ၊ စာကလေးတွေလည်း လာတယ်။ ငှက် ငယ်လေးတွေ စားနေတုန်း ငှက်အကောင်ကြီး လာရင် အားလုံးဖယ်ပေးရတယ်။ ဖယ်မပေးရင် အကောင်ကြီးက ဆိတ်တော့တာပဲ။ အကောင် ကြီးက အကောင်ငယ်တွေကို အနိုင်ကျင့်ပြီး တော့ သူချည်းပဲ စားသွားတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်နော်။ ဒါဟာတိရစ္ဆာန်သဘာဝ ပဲ။ သူလည်းပဲ စားပါစေ၊ ကိုယ်လည်းပဲ စား ပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး တိရစ္ဆာန်မှာ မထား နိုင်ဘူး။ တချို့လူတွေမှာ အဲဒီသဘောထားမျိုး ရှိတယ်နော်။ ဒါ့ကြောင့် လူမှာ တိရစ္ဆာန် သဘာဝနဲ့ လူ့သဘာဝ နှစ်မျိုးရောနေတယ်လို့ ပြောလို့ ရတယ်။

အဘိဓမ္မာ လေ့လာရင် တွေ့လိမ့်မယ်။ စေတသိက်ပိုင်းမှာ ကုသိုလ်စေတသိက်နဲ့ အကု သိုလ်စေတသိက်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ကုသိုလ်စေ တသိက်ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ။ အကုသိုလ်စေ တသိက်ကတော့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝပါပဲ။

ကုသိုလ်အပိုင်းမှာရှိနေတဲ့ လူ့သဘာဝရဲ့ တောင်း ဆို မှု ကို ဖြည့် ဆည်း ပေး နိုင် ရ မယ်။ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရမယ်။ အကောင် အထည် ဖော်နိုင်မှသာ စိတ်ကျန်းမာမယ်။ အကယ်၍ လူ့သဘာဝဖြစ်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် တွေကို အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ပဲ။ ဒါဟာ လူ့သဘာဝလိုအပ်ချက်ရဲ့ ဖြည့်ဆည်းမှု ပဲ။ အဲဒီလိုပဲ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟာ လူ့ သဘာဝရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ အခု တော့ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ တိရစ္ဆာန် သဘာဝရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကိုပဲ ဖြည့်ပေးနေ တယ်။ ကောင်းကောင်း စားမယ်။ ကောင်း ကောင်း ကြည့်မယ်၊ ကောင်းကောင်း နား ထောင်မယ်၊ သူ့ကို ငါနိုင်မယ်၊ ငါ့ကို သူ နိုင် မယ်။ ဒါတွေဟာ တိရစ္ဆာန်သဘာဝပဲ။

လုံးလုံး ကင်းဖို့ဆိုတာတော့ မလွယ်ပါဘူး။ သို့သော် လည်း သတိထားရင် ထိန်းလို့ရတယ်။

ကောင်းတဲ့ဘက်က လူ့သဘာဝကို အား ပေးမယ်၊ လေ့ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် နေ့ချင်းည ချင်း မရတောင်မှ တကယ် ကြိုးစားရင် နှစ် ကြာလာတဲ့အခါ သဘောထားတွေ အင်မတန် လေးနက်လာတယ်၊ အင်မတန် မြင့်မြတ်လာ တယ်။ သည်းခံနိုင်တယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူ တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာလေလေ စိတ်ကျန်းမာလာလေလေပဲ။

The closer we are to arriving at the model of human nature the greater are our freedom and our well being.

လူ့သဘာဝဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ပုံစံဘက်ကို နီးလာလေလေ၊ လွတ်လပ်မှုဟာ ကြီးမားလာ လေလေ ဖြစ်လာပြီး စိတ်ရော ကိုယ်ရော ကျန်းမာချမ်းသာနေတယ်။

လူ့သဘာဝဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို နီး လာရင် ပိုပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်လာတယ်။ ဒါ တင်မကသေးဘူး၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာ ချမ်းသာနေတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းနေ တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့ရာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်နေရမယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေ၊ လေးနက်မွန်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ကြာလေလေ အားကောင်းလေ လေဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ် တဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့သူဟာ အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုမှသဘောမထားတော့ဘူး။

အဆင်မပြေတာတွေဟာ အခြေအနေအရသာ ဖြစ်နေတာပါ။ အရေးမကြီးပါဘူးလို့ ခံယူနိုင် လာတယ်။

တိရစ္ဆာန်သဘာဝ လွှမ်းမိုးတာ ခံနေရတဲ့ သူဟာ နောက်ကကြိမ်တို့ပြီး မောင်းနှင်ခံနေရ သလိုပဲ။ ဥပမာ - နွားတွေ လှည်းမှာတပ်ပြီး နောက်ကနေ အချွန်နဲ့ ထိုးတာဟာ မောင်းတာ နှင်တာကို ခံရတာပဲ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ မျှတတယ်၊ မမျှတဘူးဆိုတာကို မဆင် ခြင်နိုင်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်အလိုဆန္ဒရဲ့ မောင်း နှင်တာကို ခံနေရတာဟာ စိတ်မကျန်းမမာ ဖြစ် နေတာနဲ့အတူတူပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဒီလိုကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်မှု မရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ လိုချင်တပ်မက် မှု ရာဂတဏှာမဲ့ မောင်းနှင်မှုကို ခံနေရရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်မကျန်းမမာဖြစ်တော့မယ်။ ဒီ အတိုင်းပဲ ဒေါသက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနေရင်၊ ကြီးမားတဲ့ မနာလိုဝန်တိုမှု ဖြစ်နေရင်လည်း အဲဒီလူဟာ စိတ်မကျန်းမာဘူး။ အဲဒီ ရှုထောင့် က ကြည့်ရင် စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူ တော်တော် နည်းပါတယ်။

ကိုယ့်လောဘကို ကိုယ်သိပြီး လောဘရှိသော်လည်း ငါ့ဖို့ သူ့ဖို့ ချင့်ချိန်လိုက်မယ်။ သူ လည်း အကျိုးရှိအောင် ငါလည်း အကျိုးရှိအောင် လုပ်ပေးမယ်။ ဒေါသဖြစ်နေရင်လည်း ကိုယ်ဒေါသဖြစ်နေတာကို သိနေပြီး စကားလုံး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မသုံးဘူး။ ကိုယ်ထိလက် ရောက်လည်း မလုပ်ဘူး၊ အဆင်ပြေအောင် တော့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ ဆင်ခြင် မှုဖြစ်လာပြီ။ နည်းနည်းတော်လာပြီ။ လောဘ၊ ဒေါသရှိတောင်မှ သတိပါလာရင် မှန်ကန်တဲ့ ဆင်ခြင်မှု ဖြစ်လာတာပဲ။ မမှန်မကန် မဖြစ် တော့ဘူး။ မာနဖြစ်နေရင်လည်း မာနဖြစ်နေ မှန်း သတိနဲ့သိနေရင် နည်းနည်း လျှော့လို့ ရတယ်။

ကိုယ့်အခြေအနေ အဆင့်အတန်းမြင့်မား ခဲ့တဲ့အချိန်မှာတုန်းက မမှန်မကန်အလွန်အကျွံ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနကြီးခဲ့တဲ့သူဟာ ဖြုန်းခနဲ ဆို ရှိတာတွေ ဆုံးရှုံးသွားရင် တော်တော် အခံ ရ ခက်သွားမှာပဲနော်။ လူတောတိုးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အခြေ အနေအရ ရနေ၊ လုပ်နေရတာပါ။ အဲဒီအလုပ်အကိုင်ကို မှီပြီးတော့ ငါ ဘယ်သူဆိုတာ ခိုင်ခိုင် မာမာကြီး စွဲတဲ့အစွဲမျိုးကိုလည်းပဲ အဆင့် အတန်း (Role)လို့ ခေါ်တယ်။

Role ဆိုတာ ရုပ်ရှင်မှာ အခန်းကဏ္ဍ တွေအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ဘယ်သူက လူကြီး နေရာ၊ ဘယ်သူက လူငယ်နေရာ၊ လူမိုက်နေ ရာ၊ သနားစရာကောင်းတဲ့ ဇာတ်ကောင်နဲ့နေ ရာ စသည်ဖြင့် နေရာယူပြီး ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ကရတယ်။ အဲဒီဇာတ်ရုပ်ကို Role လို့ ခေါ် တယ်။ ရာထူးဆိုတာလည်း Role တစ်မျိုး ပါ ပဲ။ အကယ်၍ ငါ သရုပ်ဆောင်နေပါလားလို့ မသိရင် သူ တော်တော်ခံစားရတော့မယ်။ အား လုံးဟာ သရုပ်ဆောင်နေကြတာပါ။

ငါတို့ဟာ ဘဝပေး အခြေအနေအရ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေ တဲ့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ် မယ်။ အများအကျိုးရှိအောင် လုပ်မယ်။ ဒီ အလုပ်ဟာ ငါလို့ သတ်မှတ်မထားဘူး။ အဲဒီ လိုဖြစ်သွားရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ အများ အကျိုးကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်လို့ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလို ပိုပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ ပို ပြီး အေးချမ်းတဲ့သူ၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ၊ ပျော်ရွှင် တဲ့သူ၊ အများအကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ဒါတွေကို ပြောနေတာ သူများကိုတင် ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းဘုန်းကိုယ်တိုင် လည်း အကျိုးရှိအောင်နေချင်ပါတယ်။ အများ အကျိုးကို အင်မတန် ဆောင်ရွက်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ် ဆောင်ရွက်လိုက်လို့ သူများမှာ စိတ် ချမ်းသာသွားတာကို သိရရင် တော်တော် ပျော်စရာကောင်းတာပဲ။

အထူးသဖြင့် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက “တပည့်တော်တို့

အရှင်ဘုရားတိတ်ခွေကို နား ထောင်ပြီးတော့ တော်တော်စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ တပည့်တော် နောက်ထပ်လည်း အမြဲတမ်း တိတ်ခွေတွေမှာပြီး နားထောင်ပါတယ်။ ဘဝ မှာ သဘောထားတွေ မှန်ကန်လာတယ်၊ တရား လည်း အမြဲတမ်း အားထုတ်ပါတယ်”လို့ လာ ပြောတာ ကြားရရင် အင်မတန် ပျော်တာပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် ငါ့ဘဝ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်လို့ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ကို အင်မတန် ကျေနပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူများ ချမ်းသာသွားတယ်လို့ဆိုတာ သိရတာ လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းတာမရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက် နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြစေချင်တယ်။ ဖြစ်အောင် လည်း ကြိုးစားကြပါ။ ။

※※※

Whisper Of Words